રા. બા. રણછોડલાલ છોટાલાલ ઇનામી ભાષણ. નં. ૧૮.

સુવાવડ અને બાળ સંભાળ.

ભાષણકર્તા

રા. નરહરિ કુરનારામ દેસાઈ, બી. એ.,
અમદાવાદ.

81

છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર
ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાઇટી તરફથી
હીરાલાલ ત્રીભોવનદાસ પારેખ, બી. એ.,
આસિ. સેક્રેટરી. અમદાવાદ.

સને ૧૯૨૦.

આવૃત્તિ ૧ લી. પ્રત ૨૫૦૦.

અમદાવાદ, સલાપોસ રોડ, ધી "ડાયમંડ જ્યુબિલી"
પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમાં પરીખ દેવીદાસ છગનલાલે છાપી.

કીમત ૩ આના.

સુવાવડ અને બાળ સંભાળ.

૧. વિષયની ઉપયોગિતા.

આ વિષયની ઉપયોગિતા દરેક સમજુ સ્ત્રી પુરૂષ સમજે છે. તમામ સુધરેલી દુનિયાનું ધ્યાન હમણાં છેલ્લા દાયકા થયાં એ તરફ ખેંચાયું છે. તેનાં કારણો સબળ છે. એક હેતુ જન દયાનો છે. બીજો હેતુ હાલના હરીફાઇ અને કામના બોજાના જમાનામાં કોઇ પણ પ્રજા પોતાની જનની અને બચ્ચાંઓની જરૂરીઆતો અને હાજતો પુરી પાડવાની ઇન્સાફી નજર ખીલવ્યા વિના કાયમની આબાદી કે સંગીન પ્રગતિ કરી શકે તેમ નથી, એ સમાજશાસ્ત્રનો ખરો સાબીત થયેલો નિયમ કબુલ રાખવાનો છે. આજે જે બચ્ચાંઓ છે તે કાલે શહેરીઓ થશે અને તેથી સારાં અને તંદુરસ્ત બચ્ચાંઓના જન્મ વગર આપણે સારા, મજબુત, બુદ્ધિશાળી અને લાંબી જીંદગીના શહેરીઓ પેદા થવાની આશા શી રીતે રાખીશું?

માતાની સગર્ભાવસ્થા અને સુવાવડમાં તથા બચ્ચાંની જન્મ પછી યોગ્ય સંભાળ, એ અગત્યના વિષયોનું જ્ઞાન ગઇ અડધી સદીમાં, પ્રયોગો, અભ્યાસ અને અવલોકનોનાં સાધનોથી, યુરોપ, અમેરીકા અને ખાસ કરીને ન્યુઝીલેંડના સુધરેલા દેશોમાં ઘણું આગળ વધ્યું છે અને તેનો ફેલાવો ત્યાં ઘરેઘર સરલ અને લોકપ્રિય રૂપમાં પહોંચડવાની મક્કમ હીલચાલો થાય છે. આપણા દેશમાં પણ તંદુરસ્તીના નિયમો અને જ્ઞાનનો ફેલાવો વધારવાનાં મંડળો ઉભાં થવા લાગ્યા છે અને તેને લગતા પ્રદર્શનો ભરાય છે અને ભાષણો અને પુસ્તકો પ્રસિદ્ધ થાય છે. આજના વિષયના સંબંધમાં મુંબાઇ અને દીલ્હીમાં ઘણા મોટા પાયા ઉપર ઉપયોગી પ્રદર્શનો થયાં હતાં. તેનાથી પણ આ વિષયની ઉપયોગિતા કેળવાયલા વર્ગમાં વધારે જણાઇ આવી છે.

આજના વિષયની વિશાળતા ઘણી છે. સુધરેલા દેશોમાં તે ઉપર પ્રકટ થયેલું સાહિત્ય પણ એટલું બધું છે કે એના દરેક પેટા ભાગ ઉપર

પણ કલાકો સુધી ઉપયેાગી રસીલી ચર્ચા થાય. વળી આજે આ વિષય સ્ત્રીઓ અને પુરૂષોની ભેગી સભા આગળ મારે ચર્ચવાનો છે. આ મુશ્કેલીઓ ધ્યાનમાં લેતાં એક ભાષણમાં આપણી જનની અને બચ્ચાંઓ—એક વર્ષની ઉમર સુધીનાની સંભાળ ઉપર ઉડતી નજર નંખાવીને માબાપોને આ સવાલોમાં રસ લેવાની જરૂરીઆત સમજાવવા જેટલુંજ થઇ શકશે.

૨. આપણા અને સુધરેલા દેશોનાં બચ્ચાંઓનું મરણ પ્રમાણ.

બાળક શબ્દ ઘણો વિશાળ હોવાથી એક વર્ષની અંદરના બાળક માટે Infant શબ્દની છાયાવાળો બચ્ચું શબ્દ વાપર્યો છે.

દર વર્ષે હિંદુસ્તાનમાં ૧૧ કરોડ બચ્ચાંઓ જન્મે છે. અધુરે અને મુવેલા અવતરેલા સાથે બચ્ચાંઓના મરણો ગણીએ તો આશરે બા કરોડ જેટલી સંખ્યા થવા જાય છે.

સને ૧૯૧૮ માં ગુજરાતમાં ૧,૦૭,૪૮૩ જન્મ થયા હતા અને ૨૭,૪૦૯ બચ્ચાંઓના મરણો નોંધાયાં હતાં. મુંબાઇ ઇલાકામાં ૬,૧૯,૨૨૪ જન્મો અને ૧,૭૭,૬૭૭ બચ્ચાંઓના મરણો થયાં હતાં. આ જોતાં બચ્ચાંઓનું મરણ પ્રમાણ ગુજરાતમાં લગભગ ૪૦ અને ઇલાકામાં લગભગ ૩૮ ટકા જેટલું છે. આમાં ઓછું પ્રમાણ કુદરતી લાભવાળા ગામડાઓને લીધે છે. મોટા શહેરોનું મરણ પ્રમાણ દર ૧૦૦ જન્મે લગભગ ૫૦ ટકા જેટલું આવે છે. ગુજરાતના શહેરોનાં મરણ પ્રમાણ સુધરેલા દેશોના શહેરોના તેવા પ્રમાણ સાથે સરખાવીશું.

મરણ પ્રમાણ દર ૧૦૦ જન્મે.

સને	૧૯૧૫–૧૬.	૧૯૧૬–૧૭.	૧૯૧૭–૧૮.	૧૯૧૮–૧૯.	૧૯૧૯–૨૦.
સુરત	૨૧·૧	૨૬-૬	૧૪·૧	૩૨·૫	૩૪·૭
ભરૂચ	૨૦·૨	૨૦·૯	૨૮·૭	૨૮·૬	૨૪·૨
ગોધરા	૨૨·૫	૧૮·૭	૩૧·૯	૨૩·૧	૨૬·૯
નડીઆદ	૫૦·૦૮	૪૯·૨૮	૨૯·૬	૪૦·૩	૩૫·૪
અમદાવાદ	૩૩·૩	૨૯·૯	૩૬·૧	૪૨·૧	...

મુંબાઇ	...	...	૪૦·૯	૫૯·૩	...
વડોદરા	૩૧·૦	૨૮·૦	૩૨·૯	૪૬·૨	...

સને ૧૯૧૦ નું દર ૧૦૦ જન્મે.

પેટ્રોગ્રેડ	૨૮	પેરીસ	૧૨
વિએના	૧૭	લંડન	૧૦$\frac{1}{2}$
બર્લિન	૧૫$\frac{1}{2}$	સ્ટૉકહોમ અને ક્રિશ્ચિયેનીઆ	૮$\frac{3}{4}$
ગ્લાસગો	૧૪	આડનડીન–ન્યુઝીલેંડ	
		૧૯૧૧–૧૨	૪
		ન્યુઝીલેંડ ૧૯૧૭	૩

૩. જન્મ આપી શકે તેવી સ્ત્રીઓનું મરણ પ્રમાણ.

બચ્ચાંઓના મરણ પ્રમાણ સાથે માતાઓની તંદુરસ્તીને ગાઢો સંબંધ છે, માટે તેમનું મરણ પ્રમાણ જોઇએ. સને ૧૯૧૮ માં બચ્ચાંઓને જન્મ આપી શકે એવી ઉમરની એટલે ૧૪ થી ૪૦ વર્ષ સુધીની સ્ત્રીઓ ઇલાકામાં ૪,૦૫૭૪૩ મરણ પામી હતી, જ્યારે ૬,૧૯,૨૨૪ જન્મો થયા હતા. ગુજરાતમાં ૪૭,૬૯૦ સ્ત્રીઓ તેવી મરણ પામી હતી, જ્યારે ૧,૦૭,૪૮૩ જન્મ થયા હતા. એટલે ગર્ભ ધારણ કરી શકે એવી સ્ત્રીઓનું મરણ પ્રમાણ ૫૦ થી ૬૦ ટકા જેટલું અથવા આશરે ૩ સુવાવડી માતાએ ૨ માતાઓ મરણ પામે છે એમ કહેવાય. આ મરણ પ્રમાણને તેટલી ઉમરના મરદના મરણ પ્રમાણ સાથે સરખાવીશું.

દર હજારે.

	પુરૂષ.	સ્ત્રી.
૧૫ વર્ષની અંદર	૩૭·૨૫	૫૪·૪૦
૨૦ ,, ,,	૫૦·૬૯	૭૧·૧૮
૩૦ ,, ,,	૭૪·૮૦	૯૬·૫૪
૪૦ ,, ,,	૯૦·૦૦	૯૪·૬૩
કુલ્લે સરાસરી	૬૦·૪૮	૭૯·૧૮

મરણ પ્રમાણનાં પત્રકો જોતાં ૧૦ વર્ષની અંદર અને ૪૦ વર્ષની ઉપરની સ્ત્રીઓનું મરણ પ્રમાણ પુરૂષો કરતાં ઓછું છે. એટલે આ વધારાનું મરણ પ્રમાણ સુવાવડના કારણોને લઇને છે અને તે મોટે ભાગે ઘટાડી શકાય. એ સુધરેલા દેશોના તેવા આંકડાઓ જોતાં સહજ સમજાશે.

દુનિઆની સ્ત્રીઓના દર ૧૦૦૦ જન્મે સુવાવડમાં મરણો સને ૧૯૦૦ થી ૧૯૧૨ સુધી સરાસરી.

ઑસ્ટ્રેલિઆ	૫·૨	જેપાન	૪·૦
ઑસ્ટ્રિઆ	૩·૩	ન્યુઝીલેંડ	૪·૪
બેલજીઅમ	૫·૫	નૉર્વે	૨·૯
ઇંગ્લાંડ અને વેલ્સ	૪·૨	પ્રુસીઆ	૩·૨
ફ્રાન્સ	૫·૨	સ્કૉટલેંડ	૫·૪
હંગરી	૩·૬	સ્પેન	૫·૭
આયર્લેંડ	૩·૬	સ્વીડન	૨·૪
ઇટલી	૮·૭	સ્વીટઝરલેંડ	૫·૬
		અમેરિકા	...

આમાં દર હજારે ૪ થી ૯ સુધીજ મરણ પ્રમાણ છે. જ્યારે આપણા ઇલાકાનું તેવું પ્રમાણ ૮૦ સુધીનું છે. એમાંથી કદાચ ગર્ભાવસ્થા સિવાયની સ્ત્રીઓના મરણ બાદ કરીએ તો દર હજારે ૪૦–૫૦ થી પ્રમાણ ઓછું આવે નહીં. આપણે ત્યાં દર ૩ જન્મે બે માતાઓ અને લગભગ તેટલાજ બાળકો ગુમાવીએ છીએ.

૪. બાળ મરણ અને સ્ત્રીઓના મરણો અટકાવવાં શી રીતે?

ઉપરના આંકડાઓમાં ન્યુઝીલેંડ, ફ્રાન્સ અને ઇંગ્લેંડમાં સ્ત્રી અને બચ્ચાંઓનું મરણ પ્રમાણ ઓછું જણાય છે. તેમણે શા શા પગલાંઓ લીધાં છે તે જોઇએ. તેમણે સગર્ભા સ્ત્રીઓને લગતા આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમો અમલમાં મુકાવીને એટલે બાળકના જન્મ પહેલાં માતાની સંભાળ લઇને (૧) સુવાવડ માતા માટે કુદરતી અને નીરોગી કરવી; (૨) સગર્ભા સ્ત્રી

ઉપર વૈદક નજર ચાલુ રાખીને, તેની અકુદરતી હાલત જીવલેણ થતાં પહેલા પારખીને શક્ય હોય તેટલી દૂર કરવી; (૩) મજબુત અને નીરોગી બચ્ચાં પેદા કરવા સગર્ભા માતાને ઉત્તમ હાલતમાં રાખવી; (૪) પ્રસૂતિનો વખત ધાસ્તી વગરનો અને ઘણી ઓછી વેદનાનો કરવાના ઉપાયો અગાઉથી લેવા. આ ઉપાયો લેવાનો હેતુ એ છે કે ગર્ભમાં બચ્ચાં ઉપર માતાની શક્તિની અસર થાય છે એટલે માતાની તંદુરસ્તી તેજ બાલકની તંદુરસ્તી છે. માતાથી બચ્ચાનું જીવન જુદું નથી. તેની મગજની સ્થિતિની પણ બચ્ચા ઉપર અસર થાય છે. જનની એક ગ્રંથકાર, નવા દેશના શોધક કે યંત્રના શોધક જેનાથી માણસજાતની સંપત્તિમાં વધારો થાય છે તેવી ઉચ્ચ દરજ્જાની છે, કેમકે તેણે તદ્દન નવી ચીજ, નવો જીવ પેદા કર્યો છે.

ફક્ત જન્મથીજ જીંદગીની શરૂઆત થતી નથી.

દરેક જન્મેલું બાળક જન્મના પહેલા ગર્ભમાં મહીનાઓ થયા જીવતું હોય છે, તેથી તે જન્મે તે પહેલાં તેની તંદુરસ્તી વિચારવી જરૂરની છે.

જીંદગીની શરૂઆત ઘણી કિંમતી છે.

મહાન ફીલસુફ સોક્રેટીઝ કહે છે કે દરેક **કામમાં, તેમાં ખાસ કરી નાનાં બચ્ચાંઓના સંબંધમાં શરૂઆત ઘણો અગત્યનો ભાગ છે.** ગર્ભમાંના ૯ મહીના અને જન્મ પછીનું એક વર્ષ માણસની જીંદગી અને તંદુરસ્તી નક્કી કરે છે.

ગર્ભ ધારણ એ કુદરતી ક્રિયા છે અને એ માંદગી નથી તેથી સ્ત્રીની ફરજ છે કે તે દરમ્યાન પોતાને તંદુરસ્ત રાખવી કે જેથી તંદુરસ્ત બચ્ચુ જન્મે. માંદા બચ્ચા કરતાં તંદુરસ્ત બચ્ચાને ઉછેરવું વધારે સહેલું છે.

૫. સગર્ભા સ્ત્રીનો વ્યવહાર અને આચારવિચાર.

— મધ્યમસરનું કામ કરવું અને ઘરના કામમાં હદસર ભાગ લઇ આનંદી રહેવું. ગુસ્સો અને ઉદાસી ન થવા દેવાં. ભારે વજનો ન ઉંચકવા, ઘણાં વાંકા વળવું નહિ, સીધા દાદરો ઉપર વારંવાર ચઢવું નહિ અને ઘણો થાક લાગે એવા કામથી દૂર રહેવું.

આરામ—સગર્ભા સ્થિતિમાં દરરોજ અને છેલ્લા બે મહીના વિશેષ આરામની જરૂર છે, કેમકે તે દરમ્યાન બચ્ચાનું વજન ૩½ રતલથી ૭½ રતલ થાય છે. માસિક અટકાવના વખતે ખાસ કરીને આરામ લેવો. જે સ્ત્રીઓને બાળકો અધુરે અવતરતા હોય તેમણે ખાસ કાળજી રાખવી, અને જો પ્હેડાના નીચલા ભાગમાં દુખાવો થતો હોય કે રૂતુશ્રાવ થવા જેવું હોય તો તરત વૈદક સલાહ લેવી.

સ્તનની માવજત—સાતમા મહીનાથી પ્રસવ સુધી સ્તનની સારી માવજત કરવી. તેને સારી રીતે ધોવા જોઇએ અને તેની ડીટી આસપાસ જરા ઘી અથવા વેસેલીન લગાડતા રહેવું. તેમને દિવસમાં બે ત્રણ વખત ઘણીજ નરમાસથી ખેંચવા જોઇએ કે જેથી તે ધાવવા માટે પુરતા મોટા થાય.

સ્વચ્છતા અને તંદુરસ્તી—ખોરાક, ટેવો, શરીર અને કપડાંની સ્વચ્છતા અને ચોખ્ખી હવા દમમાં લેવા ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવું જોઇએ. સાદો, સારો રાંધેલો ઘણા મરચાં અને મસાલા વગરનો ખોરાક નિયમિત વખતે લેવો. સગર્ભા સ્ત્રીએ બેવડો ખોરાક લેવાનો છે એ માન્યતા ભુલભરેલી છે. પોતે પચાવી શકે એટલોજ ખોરાક લેવો જોઇએ. પહેલા ચાર મહીના ઉલટીનું જોર હોવાથી ઘીના વધારે તત્વવાળો કે તીખો તમતમતો કે માંસનો ખોરાક વધારે નહીં લેવો જોઇએ. સાંજનો ખોરાક ૭ વાગતા પહેલો લેવો જોઇએ. ખોરાક બરાબર ચાવવો જોઇએ. વધારે ખોરાકની જરૂર જણાય તો તે એક વખત વધુ લઇને લેવો. પણ તે પચાવવાને જરૂરી કસરત લેવા ભુલવું નહીં. કોયલા, કીંકરા, સેકેલી ખડી, મટોડું, ચર્ણામૃત, ગોપીચંદન એવી ચીજો ખાવાથી પ્રસવની વેદના વધે છે, અને ગર્ભને નુકશાન થાય છે.

ન્હાવું—દરરોજ ગરમ પાણીએ ન્હાવું જોઇએ. નળની નીચે, દરીયે કે નદીમાં ન્હાવું નહીં. શિઆળાની મોસમમાં સારો તડકો નીકળ્યા પછી ન્હાવું. બરાબર સારી રીતે ન્હાવાથી શરીરને સારો આરામ લાગે છે.

ઉંઘ—ગર્ભવતી સ્ત્રીને ઉંઘ વધારે જોઇએ છે. તો પણ સવારે વહેલા

ઉઠવું અને વહેલા સુવું જોઇએ. ઉજાગરા કરવા નહીં. બપોરે આરામ લેવો જોઇએ, પણ તે બે કલાકથી વધારે હોવો જોઇએ નહીં.

કપડાં—હિંદી સ્ત્રીઓનાં કપડાં સામાન્ય રીતે આ અવસ્થાને માટે અનુકૂળ છે. પણ કેળવાયલી સ્ત્રીઓમાં જે ઉંચી એડીના જોડા દાખલ થયા છે, તેવા સુધરેલા દેશોમાં વૈદક નજરે નુકશાન કરતા જણાયા હોવાથી નાબુદ થતા જાય છે. તેનાથી સ્નાયુઓ ઉપર ઘણો ભાર આવી જાય છે; પગ ખેંચાય છે, અને ચાલતી વખતે કંઇક ખુંધા વળી જવાય છે. નરમ સપાટ, ચંપલ, દક્ષણી જોડા અથવા એડી વગરના સ્લીપર પહેરવા સારા છે.

હવા—ચોકખી હવા જોઇતા પ્રમાણમાં દમમાં નહીં લેવાથી, સલેખમ, ખાંસી અને છાતીના રોગો થાય છે. ચિત્રોમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ન્યુઝીલેંડમાં સ્ત્રીઓ પેઢાને મજબુત અને સુખદાયક કરવા કસરત લે છે. એ કસરત બે ત્રણ મિનિટથી શરૂ કરી ૧૦ મિનિટ સુધી લેવાય છે. એનાથી પ્રસવ વેદના ઓછી થાય છે. આ અવસ્થામાં સુસ્ત બેસી રહેવા જેવું કંઈ પણ વધારે નુકશાનકારક નથી. ગર્ભવતી સ્ત્રીને ચાલુ ચોકખી હવા જોઇએ છીએ, કેમકે ગર્ભને પણ તે હવા તેને પહોંચાડવી પડે છે. ઘરના કામ ધંધામાંજ જરૂરી કસરત મળે છે, તો પણ સાંજના ખુલ્લી હવામાં કલાકેક ફરાય તો તે ઘણું સારૂં છે. ખુલ્લી હવા અને તડકાનો ઘરમાં પણ જેટલો લાભ લેવાય તે લેવા ચુકવું નહીં. પહેલા ૩ મહીના અને લગભગ બધો વખત બંધકોશની ફરીયાદ ઉભી થાય છે. તે દૂર કરવાનો ઉપાય પણ નિયમિત કસરત અને ખુલ્લી હવા અને તડકાનો લાભ છે. વૈદક સલાહ વગર પોતાની જાતે એને માટે જુલાબો લેવા નહીં.

૬. સગર્ભાવસ્થાનાં દર્દો.

એનીમીઆ—લોહી ઉડી જવું-સખ્ત લોહીની ક્ષીણતા સગર્ભા સ્ત્રીને ઘણા કારણોથી થાય છે. સામાન્ય નબળાઇ અથવા તો ઓછા પોષક દ્રવ્યને લીધે હોય તો વધારે આરોગ્યશાસ્ત્રીય રહેણીકરણીને લીધે અને સાદી દવાથી તે મટાડી શકાય છે. કોઇ વખતે ખરૂં લોહીનું દર્દ અથવા તો ક્ષય કે ગુર્દાનું

દર્દ હોય છે, અને વળી લોહીમાં પણ જતું હોય છે. આને માટે વૈદક સલાહની જરૂર છે.

અતિશય ઉલટી—આ અવસ્થામાં એ જો સખ્ત વધી જઇ ચાલુ થાય છે તો દર્દીનું વજન ઘટી જાય છે, ઘણી નબળાઇ આવે છે, અને કંઇક ઉપચારની જરૂર પડે છે. વૈદક સલાહની તાકીદે જરૂર છે, કેમકે સ્ત્રીની જીંદગી બચાવવાને અધુરે ગર્ભપાત કરવો પડે છે.

ઇઓડીમા–ચ્હેરો અને પગના સોજા—ગુર્દાના દર્દને લીધે ચ્હેરો અને પગ ઉપર ઘણી વખતે સોજા આવે છે. તે "એનીમીઆ"ને લીધે, પેઢાની રગોના ગર્ભાશય ઉપર દબાણને લીધે પણ, ખાસ કરીને પ્રસૂતિ વખતના છેલ્લા દિવસોમાં થાય છે. આની બેદરકારી કરવી નહી, કેમકે Puerperal eclampsia પ્રસૂતિના ફેફરાની ધાસ્તી રહે છે. માટે આવી રીતના સોજાના સંબંધમાં પેસાબમાંની સફેતી એકદમ તપાસાવવી. ઉપલા દર્દ પહેલા, માથું દુખવું, ચકરી, આંખ પાસે રોશનીના ચમકારા, અને કમી પેશાબ થાય છે. આ બધાં સંજોગોમાં વૈદક સંભાળ હેઠળ ઢીલ વગર દર્દીને મુકવી.

લોહી પડવું—ગર્ભાશયમાંથી કોઇ દર્દને લીધે આ અવસ્થામાં લોહી પણ પડે છે. ગર્ભાવસ્થાની શરૂઆતમાં અધુરે અવતરવાની નિશાની પણ હોય છે. પ્રસૂતિના છેલ્લા દિવસોમાં નાળની અવ્યવસ્થાને લીધે હોય છે અને તેથી મા અને બચ્ચા બેઉની જીંદગી જોખમમાં આવે છે. વૈદક સલાહ મળતા સુધી દર્દીએ શાંતિથી પથારીમાં રહેવું.

પેઢામાં દર્દ—અધુરે અવતરવાની ધાસ્તીને લીધે પેઢામાં દુખાવો થાય છે અને તેની સાથે આભડછેટ પડે છે. અંદરના ભાગમાં લોહી ઝડપથી અને સખ્ત પડે છે અને તેનાથી દર્દી બેભાન થાય છે. આ દર્દમાંથી ઘણા બીજા દર્દો ઉભા થાય છે માટે તેનો ઇલાજ કરવા વૈદક મદદ લેવા ચુકવું નહીં.

ગર્ભાશય ઉપર ચાંદા અથવા પરૂનું પડવું—સામાન્ય રીતે ધોળા વહેણથી ગભરાવાનું નથી. પણ જો તેનો રંગ પીળાશ પડતો અને દુર્ગંધથી

ભરેલો પરૂ જેવો હોય તો તે વખતે ગરમીના રોગોને લીધે ન હોય તેની વૈદક તપાસ કરાવવી કેમકે પ્રસૂતિમાં તેના ઝેરની બચ્ચા અને માતા બેઉ ઉપર અસર થાય છે.

ન્હાનું કદ અને લંગડાઈ—બેજીવાળી સ્ત્રીનું કદ ઘણું નાનું અથવા તે લંગડી હોય તો તેને વૈદક સલાહ લેવી. કેમકે તેના પેઢામાં બચ્ચાં માટે પ્રસૂતિનો જોઇતો માર્ગ નથી. એવી હાલતમાં મા અને બચ્ચા બેઉનો જીવ જાય છે. માના શરીરની નબળાઈ, નાની ઉંમરે માતા થવાથી અથવા તો તે સ્ત્રીએ બાળક તરીકે બાળક્ષયથી પીડાવાથી તેનું પેઢું નાનું અથવા કદુપુ થયેલું હોય છે. તેવા દર્દીઓએ તો જરૂર હોય તો પહેલા "ઑપરેશન" કરાવવું જોઇએ અને તેમ ન હોય તો સુવાવડખાનામાંજ ખાસ રહેવું.

પેઢાનું અસાધારણ મોટા થઈ ઝુકી જવું— બે બાલકો પેટમાં હોવાને લીધે અથવા તો બચ્ચાની સ્થિતિ ઉંધી હોવાને લીધે, અથવા તો ખાલી છોડ બાઝવાથી એવી હાલત થાય છે. આવા દર્દીઓએ પણ વૈદક સલાહ પ્રસૂતિના વખતની રાહત માટે અગાઉથી લેવી.

તાવ—બેજીવાળી અવસ્થામાં તાવ હમેશાં જોખમ ભરેલો છે કેમકે તેથી બાલક અધુરે જાય છે. આ અવસ્થામાં દર્દીઓથી દૂર રહેવું જોઇએ, કેમકે તેની અસર એકદમ થાય છે. ટાઢીઆ તાવના અટકાવના ઇલાજો અગાઉથી લેવા.

૭. બચ્ચાંઓનું અધુરે જવું અથવા મુવેલા અવતરવું.

આના વૈદક કારણો નહીં આપતા તેના અટકાવના ઇલાજ તરીકે માતાની સામાન્ય તંદુરસ્તી જાળવવી અને શરૂઆતથી તેમજ વખતો વખત વૈદક સલાહ નિયમિત લેવી. અધુરે જવાના સંબંધમાં તે હાલતને ફક્ત માસિક અટકાવ જેવુંજ ગણવાની બેદરકારી બતાવી માતાની તંદુરસ્તી જોખમમાં નાંખે છે. બચ્ચું અધુરે જતું અટકાવી માતાની તંદુરસ્તી જળવાય છે, એટલુંજ નહીં પણ એક જીંદગી બચે છે. તેને અધુરે જવા દેવું એ એક જાતની હત્યા છે. તેવીજ રીતનું મુવેલું અવતરે તે પણ સમજવાનું છે.

જો અગાઉથી બેજીવાળી સ્ત્રીની વૈદક તપાસ કરી, પેઢાની સંકડામણ, બચ્ચાની અવ્યવસ્થિત સ્થિતી, પિસાબમાં સફેતીનું જવું એ બધાના ઇલાજો થયા હોય તો બચ્ચાને મુવેલું અવતરવાને બદલે જીવતુ આ દુનિયાનો હવા ખાતું કરી શકાય. છતાં માને બચાવવાને માટે બાળકને જતું કરવું પડે છે, નહીંતર બે જીવની હાનિ થાય છે.

૮. બચ્ચાના જન્મ માટે તૈયારીઓ.

આપણા દેશમાં રીવાજ, વહેમ, અજ્ઞાન અને ગરીબાઇને લીધે માતા અને નવા બચ્ચા માટે ઘણીજ થોડી જરૂરી તૈયારી અગાઉથી કરી રાખવામાં આવે છે.

પ્રસૂતિનો દિવસ ઘણે ભાગે સ્ત્રીઓ કળી શકે છે. વૈદક મદદને માટે ભાગ્યેજ જોગવાઇ અગાઉથી કરેલી હોય છે. પ્રસૂતિ થતા પહેલાં ડૉકટર અને દાયણ બેઉ સ્ત્રીને તપાસે તો વધારે સારૂં છે. સુવાવડખાનામાં જવાથી ઓછા ખર્ચે વૈદક મદદનો પુરેપુરો લાભ મળે છે. સુવાવડખાનાઓની સંખ્યા વધારવા અને તેમને લોકપ્રિય કરવાની જરૂર છે. ત્યાં ૧૦ દિવસ રહેવાથી મા અને બચ્ચું, બેઉની સારી માવજત થાય છે.

ઘરમાં પ્રસૂતિ માટે માની જરૂરીઆતની ચીજો.

૧. પથારી માટે વૉટર પ્રુફશીટ.

૨. પ્રસૂતિ માટે બે મોટા "ઍબસૉરબંટ્ પૅડઝ્."

૩. "ઍબસૉરબંટ કૉટન" વાદળી જેવા ઉપયોગ માટે.

સાધારણ રૂને બાઇકારબોનેટ સોડાના પાણીમાં બોળીને ઉકાળવાથી તે ઘેર થઇ શકે છે.

૪. ચોકખા ટુવાલો અથવા "કૉટન-વુલ"ના "પૅડઝ".

૫. સાબુ અને નવું ચોકખું નખનું બ્રશ દાયણ અને ડૉકટર માટે.

૬. "લાયસોલ" જેવી (૧૦ આઉંસ) જંતુનાશક દવાની શીશી.

૭. ૩ એનેમલની રકાબીઓ, વાદળી વિ૦ રાખવા.

૮. ડોળ અથવા તાંબડી, પાણી માટે.

બચ્ચા માટે જરૂરીઆતની ચીજો.

બાળક માટે તૈયારીઓ.

૧. કંઇક ગરમ કપડું અથવા જુની "બ્લેંકેટ" કે કામળીનો કડકો.

૨. દવામાં ઉકાળીને જંતુરહિત કરેલો સુતરનો દોરો કે પાટી. નાળ માટે અને નાળ બાંધવા વિ૦ માટે.

૩. બચ્ચાની આંખો માટે વાદળીઓ.

૪. આંખો માટે બોરીક લોશન.

૫. ન્હાની ખટુલી અને ન્હાવાને માટે વાસણ.

પ્રસૂતિના ઓરડામાં તૈયારીઓ—હવા અને તડકો આવી શકે એવો ઓરડો પસંદ કરવો જોઇએ. જો ઓરડો તરતનો ધોળાવેલો ન હોય તો તેને ધોળાવવો. તે તદ્દન સ્વચ્છ કરવો જોઇએ. માંહેથી નકામી ચીજો ખસેડી નાંખવી. ખાટલો બ્હાણનો કે પાટીનો હોય તો તેને જંતુનાશક દવાથી શુદ્ધ કરી તડકામાં સુકવી ઉપયોગમાં લેવો.

૯. સુવાવડી સ્ત્રીની સંભાળ.

બચ્ચાના જન્મ પછી માની સંભાળ તેની અને બચ્ચા બેઉની તંદુરસ્તી માટે ઘણી અગત્યની છે. તેથી બચ્ચાને જીંદગીનું સારૂં મંડાણ થાય છે. માને આરામ લેવાની અને નિરાંતથી રહેવાની જરૂર છે.

ગર્ભાશયની ગુંચવણો—પ્રસૂતિ પછી ૧૦ દિવસ સુધી લોહી અને બીજા પ્રવાહીઓ પડે છે. જો જંતુવિનાશક સંભાળથી પ્રસુતિનું કામ થયું હોય તો તેમાં દુર્ગંધી હોતી નથી. જંતુનાશક દવામાં ઉકાળેલા "કૉટન વુલ-પૅડઝ" કે રૂમાલોથી યોનીને ઢાંકવી અને તેને વારંવાર બદલવા. જો મા બચ્ચાને ધવડાવતી હોય તો ગર્ભાશય તેની સામાન્ય સ્થિતિમાં એકદમ આવી જાય છે. બરાબર સ્થિતિમાં આવતાં લગભગ ૬ અઠવાડીયાં થાય છે, પણ પેઢામાં ફરી આવતા તો ૧૦ દિવસ થાય છે. આ ઉપરાંત એ બધાના આધાર રૂપ અસ્થિ બંધનો અને બંધારણો ગર્ભાવસ્થા અને પ્રસૂતિ દરમ્યાન ખેંચાય છે અને તેમને અસલ સ્થિતિમા આવતા વખત જોઇએ છે. માટે

કેટલાક અઠવાડીઆ સુધી તદ્દન આરામની જરૂર છે. પથારીમાં સૂઇ રહેવાની જરૂર નથી કેમકે બેસવાથી નિરૂપયેાગી પ્રવાહીઓ બ્હાર વહી જવાનું સવળ પડે છે. સખ્ત શ્રમને બદલે થેાડી કસરત અને મર્દનથી સ્નાયુઓ પાછા અસલ જેવા થાય છે.

આંતરડા—સુવાવડી સ્ત્રીઓને પથારીમાં રહેવાથી બંધકેાશ થાય છે. પ્રસૂતિ પછી ૩૬ કે ૪૮ કલાકે દીવેલ આપવામાં આવે છે, એની અસર થેાડા વખતની છે. એનીમા અથવા ક્ષાર વગરના જુલાબ આપવા. બચ્ચું મરી ગયું હેાય તેા ક્ષારવાળેા જુલાબ ઉપયેાગી છે. ખેારાક ઉપર ધ્યાન આપવાથી અને વધારે પાણી પીવાથી આંતરડા સાફ રહે છે. લેાહીનું પડવું, હરસ છેલ્લા દહાડામાં ઘણેા ત્રાસ આપતા હેાય છે તે ગર્ભાશય ખાલી થયા પછી ઘણી વખતે મટી જાય છે.

માનેા ખેારાક—બીમારી ન હેાય તેા જલદીથી રેાજનેા ખેારાક ખાવેા. પહેલા ૨-૩ દિવસ હલકેા અને પછી પાચન થાય તેવેા ખેારાક લેવેા. ખેારાકમાં શાકભાજી, મેવેા અને દૂધ હેાવાં જોઇએ. રાત્રે વધારાનું પાણી, સાફ ઝાડા અને ધાવણમાં જતાં પ્રવાહી માટે જરૂરનું છે.

સ્તનની માવજત—જન્મ પછી વધારેમાં વધારે ૧૨ કલાકની અંદર બચ્ચાને ધવડાવવું જોઇએ. બાળકના જન્મ પછી તરતજ દૂધ પુરેપુરૂં પેદા થતું નથી. થેાડા દિવસમાં તે બરાબર તૈયાર થાય છે અને તેનેા જથ્થેા ઘણી વખતે બચ્ચું પુરેપુરૂં ધાવી શકે તેના કરતાં ઘણેા વધારે હેાય છે. આથી માને ઘણું દુઃખ થાય છે, અને દુધ રહેવાથી સ્તન સૂઝી જાય છે. આમ થાય ત્યારે માતાને ક્ષારવાળા જુલાબ આપવા અને ગરમ કપડાથી સેક કરવેા. "બ્રેસ્ટ પમ્પ" થી દૂધ સ્હેલાઇથી ખાલી થાય છે. દર ચાર કલાકને આંતરે દિવસે અને ૮ કલાકને અંતરે રાત્રે બચ્ચાને ધવડાવવું અને તે જલદીથી બરાબર ધાવતાં શીખી જશે.

આપણી સ્ત્રીઓ ધવડાવવાની પેાતાની ફરજ સારી રીતે સમજે છે. પણ તેમને સ્તનની માવજત અને ધવડાવવામાં નિયમિતતા શીખવાની છે. ન્હાતી વખતે સ્તનને બરાબર સાફ કરીને લુછવા ઉપરાંત દરેક વખત

ધવડાવીને ડીટીઓને ગરમ પાણીથી ધોઇને, ચોખ્ખા કપડાથી લુછવી. ડીટીઓને જંતુ નાશક દવાથી સાફ કરેલા કપડાથી ઢાંકવામાં આવે તો વધારે સારૂં છે. ડીટીઓ જો બેસી ગઇ હોય તો તેને ચોળીને અને ઠંડા પાણીથી ધોઇને બ્હાર પાડવી. ધવડાવતી વખતે ગળતા સ્તન બંધ કરવાને માટે પણ ઠંડા પાણીથી ધોવું સારૂં છે. ડીટી ઉપર ફાટો પડે છે અને તેથી ઘણું દુઃખ થાય છે. બરાબર સંભાળથી એ અટકાવી શકાય છે. ડીટીઓને ધોયા પછી બરાબર કોરી નહીં કરવાથી કે સ્વચ્છતા નહી રાખવાથી મોટે ભાગે તે થાય છે. ગળતી ડીટીઓને લીધે પણ તેમ થાય છે, કેમકે તેથી તે ભીની રહે છે, દૂધ સુકાય છે અને તેથી તે વાસી અને ખાટું થાય છે. ફાટોને બોરીક લોશનથી ધોવી કે તે ઉપર બેનઝાઇન કે કોઇ મલમ વૈદક સલાહ પ્રમાણે લગાડવો અને ધવડાવતા પહેલા તે બરાબર ધોઇ નાખવો. જો ફાટોમાં વધારે દુઃખ થતું હોય તો ડીટી માટેની ઢાંકણી (shield) રાખી આરામ થતા સુધી બચ્ચાને તેમાંથી ધવડાવવું. થાન ચડી જવાનું કે સુઝવાનું કારણ સ્વચ્છતાની ખામી છે અને તે સુજ્યા હોય તો તરત વૈદક સલાહ લેવી. ધવડાવવાનું કામ નિયમિત કલાકે થવું જોઇએ, કેમકે દૂધ તૈયાર થવામાં વખત જોઇએ છે. રાત્રે બચ્ચાને મોંમાં ડીટી સાથે ઉંઘાડવાથી પણ તે ભીની રહેવાથી તેમાં ફાટો પડે છે. ધાવણા બાળક હોય ત્યારે વૈદક સલાહ વગર કંઇ પણ દવા લેવી નહી, કેમકે કેટલીક દવા થાનમાંથી નીકળી બાળકને ઈજા કરે છે.

૧૦. નવા જન્મેલા બચ્ચાંની સંભાળ.

નાળ કાપ્યા અને બાંધ્યા પછી, બચ્ચાને ગરમ કપડામાં વીંટીને બાજુમાં ગરમ જગ્યાએ ખટુલી ઉપર સુવાડવું, પણ હાયણે વારંવાર તેનો શ્વાસ ચાલે છે કે નહી અને નાળમાંથી લોહી નીકળતું નથી તે તરફ ધ્યાન આપવું. જો જન્મ પછી બાળક બરાબર રડ્યું હોય તો તેના શ્વાસ બરાબર લેવાના સંબંધમાં ફીકર કરવા જેવું નથી જો તે ફીકકું અથવા ઠંડુ લાગે તો તેના ઉપર એકદમ ઇલાજ કરવા. તેના સુવાના સાહિત્યને ગરમ પાણીની શીશીઓથી બરાબર ગરમ રાખવું. જો નાળમાંથી લોહી નીકળતું

હોય તો તેને જંતુનાશક દવાથી શુદ્ધ કરેલી સુતરની પાટીથી ફરી બાંધવી.

માતું કામ ખલાસ થયા પછી બચ્ચાંને પહેલ વહેલું નવડાવવું. તેની ચામડી ઉપરનો ચીકણો પદાર્થ દુર કરવા ગરમ "ઓલીવ" તેલ લગાડવું. વધારાનું "એબસૉરબન્ટ કૉટન વુલ" થી લુછી નાંખવું, અને પછી બચ્ચાને સાબુ અને ગરમ પાણીથી નવડાવવું. પાણી કોકીલું જોઇએ અને નવડાવતાં વધુ વખત થવો જોઇએ નહીં, કેમકે તેથી શરદી થાય છે. ચામડીના બધા વાટાઓ ઉપર ધ્યાન આપીને શરીર કાળજીથી લુછવું. નાળને પછી "ડ્રેસ" કરવી. આ ઇંચ સમચોરસ લીન્ટના બે ટુકડા અથવા એવડો ગેાઝ લઈ તે દરેકની વચમાં કાણું પાડવું. નાળને તેમના કાણામાંથી લઇને બોરીક એસીડ, ઝીંક ઑાકસાઇડ અને સ્ટાર્ચની ભુકીનો સરખો ભાગ તે ઉપર મેળવણી કરી છાંટવો. તેના ઉપર કંઇ રસી રહી હોય તો તે નવડાવતી વખતે ધોઇ નાંખવી.

બચ્ચાની આંખો—દરેક આંખમાં "આરગાઇરોલ" અથવા "પ્રોટારગૉલ" ના ૧૦ ટકાનાં સોલ્યુશનનું એક ટીપું નાંખવું. માતાને જો ગરમીનો રોગ હોય છે તો તેના ચેપથી જન્મ વખતે બગડેલી બચ્ચાની આંખોને બચાવવાને એમ કરવાની જરૂર છે. આ પ્રમાણમાં "આરગાઇરોલ" જરા પણ નુકશાન કરતું નથી અને આ અટકાવના પગલાની જરૂર છે, કેમકે ગરમીના રોગો સામાન્ય થઇ ગયા છે. બચ્ચાની આંખો ઉપર શરૂઆતમાં ઘણું અજવાળું ન પડે માટે તેને છાયામાં રાખવું.

નવડાવવા અને કપડાં પહેરાવતી વખતે બચ્ચાને કંઈક ઇજા અથવા ખોડ હશે તો તે તપાસી શકશે. બચ્ચાને આ વખતે મળ નીકળશે અને પેસાબ થશે, અને તેની ઇંદ્રિયોના રસ્તા બરાબર છે કે નહી તે જણાશે. આગળી ચામડી ઘણી ટાઇટ નથી તે તપાસવું અને તે ભાગો બરાબર સાફ કરવાં. ન્હાતી અને કપડા પહેરતી વખતે બચ્ચુ ઘણું રડશે પણ તેથી તેને નુકશાન થતું નથી.

પાંચમા અથવા સાતમા દિવસે નાળ ખરી પડે ત્યાં સુધી દરરોજ નાળનું "ડ્રેસીંગ" કરવું.

જન્મ પછી થોડા દિવસ સુધી બચ્ચાને મળ પડે છે અને પછી તંદુરસ્ત બચ્ચાને નરમ અને પીળા ઝાડા થાય છે.

બચ્ચાને માટે જીંદગી શરૂ કરવામાં ચોકખી હવા સારી છે. જો તેને પથારીમાં ગરમ કપડામાં વીંટી રાખ્યું હોય છે તો તેને ઠંડી હવાથી નુકશાન થતું નથી, પણ તેને સારૂ જોર મળે છે અને સારી રૂચી થાય છે. થોડા દિવસ પછી ખુલ્લી હવામાં તેને સુવાડવું પણ હવા આવવા દઇ તેની આંખો ઉપર વધારે અજવાળુ આવવા દેવું નહી.

૧૧. ગર્ભાશયમાં ચેપ લાગવાથી થતી બીમારી.

એકલું બેજીવાળી હાલતમાં વધારે ધ્યાન આપવાથી કંઈ આપણે સ્ત્રીની જીંદગી બચાવી શકીશું. ગર્ભાશયમાં પ્રસૂતિ દરમ્યાન ચેપ ન લાગે તેની કાળજી રાખવાની છે. એ કાળજી વગર આપણા દેશમાં મરણો થાય છે, એટલુંજ નહી પણ ઘણી બીમારી પણ થાય છે.

એ અટકાવવાને માટે સ્વચ્છતા ઉપર ઘણીજ સખ્ત કાળજી સુવાવડ પહેલાં અને પછી સ્ત્રીએ રાખવી જોઇએ. દરેક ઝાડા અને પેસાબ પછી અને દરરોજ સાબુ, પાણી અને જંતુનાશક દવાથી તેની ઇંદ્રિયો સાફ રાખવી. લુછવાના ટુવાલ પણ જંતુનાશક દવાથી શુદ્ધ કરવા જોઇએ. સુવાવડી સ્ત્રીના કપડાં અને બિછાનું સ્વચ્છ હોવાં જોઇએ અને જો બગડે તો તરત બદલવાં જોઇએ.

માવજત માટે રહેનારી દાયણ ઘણી ચોક્કસ હોવી જોઇએ. તેણે પોતાના ધંધાની તાલીમ લીધેલી હોવી જોઇએ, અને આ ચેપ દાખલ ન થાય તેના બધા નિયમો તેણે પાળવા જોઇએ. પોતાનું કામ કરતાં પહેલા પોતાના હાથ સાબુ અને જંતુનાશક દવાથી ધોવા જોઇએ. પોતાના કપડાં ચોકખા જોઇએ, વીંટીઓ કે બંગડીઓ તે વખતે કહાડી નાંખવી. વૈદક સલાહ વગર તેણે કોઈ પણ જાતની દવા કે "પ્લગ" (ખેંચવાનું હથીઆર) વાપરવા નહી. એવા ચેપી દરદ વાળી સુવાવડીને ઇલાજ કર્યા કે વાસીદુ વાળ્યા પછી પોતે શુદ્ધ થયા પહેલા બીજા સુવાવડના કેસ પર જવું નહી.

આસપાસ સઘળુ સ્વચ્છ હોવું જોઇએ અને ત્યાં પુષ્કળ હવા અજવાળુ, અને તડકો હોવા જોઇએ. ખુલ્લી મોરીઓ, ગંદવાડ, બીન જરૂરી

રાચ રચીલું, બગડેલા લુગડાં, અથવા ચીથરાં આસપાસ હોવા જોઇએ નહી. ઓરડાને સુવાવડ પહેલાં ધોળાવવો જોઇએ.

૧૨. બચ્ચાના શરીરની સામાન્ય ખીલવણી.

બીન અનુભવી માને ખબર પડતી નથી કે તેનું બચ્ચું બરાબર વધે છે કે નહી. નાની બાબતોથી તે ગભરાઈ જાય છે અને ગંભીર બાબતો તે સમજી શકતી નથી. તંદુરસ્ત બચ્ચામાં નીચલી બાબતો જણાય છે.

૧. વજનમાં ચાલુ નિયમસરનો વધારો.

માના ઉદરમાં ૯ માસમાં ૬½થી ૭ પાઉંડ એટલે લગભગ ૬ થી ૬॥ શેર; પહેલા ૩ દિવસમાં એનું વજન થોડુંક ઘટે છે. એ પછી ૧૨ થી ૧૫ તોલા જેટલું વજન દર અઠવાડીએ વધે છે. ૫ અથવા ૬ મહીના પછી એથી કંઇક ઓછું વજન વધે છે. ૫ મે મહીને બેવડું અને વર્ષની આખરે જન્મ વખતના વજનથી ૩ ગણું વજન થવું જોઇએ. એટલે એક વર્ષના બચ્ચાનું વજન ૧૯ થી ૪૦ શેર જેટલું થાય છે. જન્મ વખતે બચ્ચાની ઉંચાઇ ૧૯½ થી ૨૦ ઇંચ હોય છે અને પહેલા છ મહીનામાં ૪ થી ૫ અને બીજા ૬ મહીનામાં ૩–૪ ઇંચ વધીને ૨૭ ઉંચ તેની ઉંચાઇ થાય છે. વજન વધવાનો આધાર માની તંદુરસ્તી ઉપર છે.

વધવાના કારણો.

માને

૧. ખોરાક } માને જોઇતા પ્રમાણમાં પાચન થાય એવો

૨. બરાબર ચાવીને ખાવું.

૩. બરાબર ઉંઘ

૪. બપોરે જમીને એક કલાક આરામ.

૫. સ્વચ્છ હવા–દિવસે અને રાત્રે

૬. ઝાડાનો ખુલાસો.

૭. સ્વચ્છતા

૮. સારા દાંત.

ઘટવાના કારણો.

માને

૧. ખોરાક } ઘણો ઓછો ચાય અને તળેલો ખોરાક

૨. બરાબર ચાવ્યા વગર ખાવું.

૩. ઓછી ઉંઘ.

૪. બપોરે જમ્યા પછી ઓછો આરામ.

૫. અસ્વચ્છ હવા–મોઢે માથે ઓઢીને સુવું.

૬. ઝાડાની કબજીઆત.

૭. ગંદા હાથ મોઢાં અને કપડાં

૮. ખરાબ દાંત.

તંદુરસ્ત બચ્ચાના વજન અને ઉંચાઈમાં થતા માસિક વધારો.

ઉમર.	ઉંચાઈ. ઈંચ.	વજન. રતલ.	
જન્મ વખતે	૧૯½	૭	
૧ માસ	૨૦½	૭¾	
,,	૨૧	૯½	
૩ ,,	૨૨	૧૧	
૪ ,,	૨૩	૧૧½	
૫ ,,	૨૩½	૧૪	
૬ ,,	૨૪	૧૫	
૭ ,,	૨૪½	૧૬	
૮ ,,	૨૫	૧૭	
૯ ,,	૨૫½	૧૮	
૧૦ ,,	૨૬	૧૯	
૧૧ ,,	૨૬½	૨૦	
૧૨ ,,	૨૭	૨૧	

૨. ૭ મહીના સુધી એક બે અથવા ૩ ઝાડા અને પછી એક વખત.
કેટલીક વખતે ૧ાા દીવસે એક વખત.

૩. ધાવેલા દૂધનું દહીં થઇ ઉલટી ન થવી.

૪. સારી રૂચી.

૫. સાફ ચામડી.

૬. ચળકતી ખુલ્લી આંખો.

૭. રમાડતા બોલાવતા હલાવે કુદે એવા ચપળ સ્નાયુ.

૮. શાંત ચ્હેરો.

૯. ઘણું ઓછું રડવું.

૧૦. આંખ અને મ્હોં બંધ રાખી શાંતિથી જાગ્યા વગરની ઉંઘ.
:ખની ગેરહાજરી.

૧૨. કદ અને બુદ્ધિમાં ચાલુ વધારો.

૧૩. માથા ઉપરના તાળવાનો ખાડો ૧૪ મહીને પુરાવા માંડે છે અને બે વર્ષે તદ્દન પુરાઇ જાય છે.

૧૪. ૪ મહીને ટેકા વગર પોતાનું માથું ઉંચુ કરવું.

૧૫. ૩ થી ૬ મહીના દરમ્યાન જોરથી હસવું.

૧૬. ૫ થી ૭ મહીના દરમ્યાન રમકડા અને બીજી ચીજો પકડવા જવું.

૧૭. ૭ થી ૮ ,, ,, કરોડ સીધી રાખી બેસવું.

૧૮. ૯ થી ૧૦ ,, ,, ચાલવાની કોશીશ કરવી અને મદદથી ઉભા રહેવું.

૧૯. ૯ થી ૧૦ ,, ,, એકલા ચાલવાનું શરૂ કરી ૧૫ થી ૧૬ મહીના દરમ્યાન એકલા ચાલવું.

૨૦. એક વર્ષે થોડાક શબ્દો અને બીજા વર્ષની આખરે વાકયો બોલવા.

કેટલાક બચ્ચાંની જલદી અને ધીમી આ વિગતોથી ખીલવણી થાય છે. માએ તેથી ગભરાવું નહીં, પણ આમાં ઘણો ફેર પડે તો તેથી ચેતવણી લેવી.

દાંત આવવા.

૬ થી ૯	મહીને	નીચલા વચલા આગલા દાંતો.
૮ થી ૧૨	,,	ઉપલા ,, અને પછીના આગલા દાંતો.
૧૨ થી ૧૪	,,	નીચલી અને આગલી દાઢો.
૧૮ થી ૨૨	,,	રાક્ષીઓ.
૨૪ થી ૩૦	,,	પાછલી દાઢો.

આ મુદતમાં ફેરફાર હોય છે. દાંત આવતાં બચ્ચાને કંઇક દુઃખ થાય છે, પણ તેથી બીમારી થાય છે એ વાત ખરી નથી. પણ ૬ થી ૯ મહીનામાં પહેલા દાંત ન આવે અથવા છુટક છુટક આવે તો તે બાળ-ક્ષય (rickets) છે એમ સમજવું અને તેનો ઇલાજ કરવો.

બચ્ચાની સામાન્ય સંભાળ.

હવા અને સ્વચ્છતાઃ—જોઇતા પ્રમાણમાં ચોખ્ખી ખુલ્લી હવા મળવાથી તેને ફેફસાંના દર્દો કે શરદી થતાં નથી. બચ્ચાને સ્વચ્છતા માટે શરદી ન થાય તેવી રીતે ઉતાવળથી કોકીલા પાણીએ ન્હવડાવવું જોઇએ. તેનું શરીર બરાબર લુછવું જોઇએ. નબળા બચ્ચાને તેલ ચોળીને ન્હવડાવવું જોઇએ. તેનું મ્હોં ધોવું કે લુછવું જોઇએ નહીં. તંદુરસ્ત બચ્ચાની લાળથી તે બરાબર સાફ થાય છે અને બેદરકારીથી તે લુછવાથી નુકશાન થાય છે. દાંત આવ્યા પછી તે પણ ઘસીને સાફ કરવા જોઇએ.

ઝાડા—બચ્ચાને નિયમિત વખતે ઝાડા પેસાબની ટેવ ધીરે ધીરે પાડવી જોઇએ, કે જેથી એક વર્ષનું થતા બસોતિયા બગાડવાની જરૂર રહે નહીં.

કપડા—તેના અયવવો છુટા ફરી શકે અને ગરમ હંડીને અનુકૂળ ઢીલા જોઇએ.

બિછાના—ઘોડીઆં કરતાં બીજા સાધનોમાં સગવડો છે તેટલી અગવડો છે. ધીરે ધીરે નાની ખટુલી કે સારી લંબાઈ પહોળાઇવાળી બાસ્કેટમાં તેને સુવાની ટેવ પાડવી.

ઉંઘ અને કસરત—પહેલાં થોડાંક અઠવાડીયા દીવસનો સઘળો ભાગ બચ્ચાને ઉંઘની જરૂર છે. ધાવ્યા પછી તરતજ સુવડાવી દેવા જોઇએ અને તે તેમ ઉંઘી જાય છે. તેને પાસા ઉપર સુવાની ટેવ પાડી તેને પાસા વખતોવખત બદલાવવા જોઇએ. મોટું થતા ઉંઘ ઓછી થાય છે, કસરત જોઇએ છે અને ખીલતી ઇંદ્રિયો માટે આકર્ષણની ચીજો જોઇએ છે. તો પણ આખી રાત અને બપોરે પણ કેટલાક વર્ષ સુધી તેને ઉંઘાડવું જોઇએ.

ચુસવાની ચીજો અને રમકડાંથી મ્હોં અને જડબા બરાબર ખીલતા અટકે છે. જાંબુડીઓ, ઘુઘરા, રબ્બરના રમકડા મ્હોંમાં ઘાલવાથી લાળ વધારે ગળે છે અને તેથી અપચો થાય છે. તેમને દૂધમાં કે ગોળમાં બોળીને આપવાથી ઉમરના પ્રમાણમાં ભારે ખોરાક પેટમાં જવાથી નુકશાન થાય છે. તે રમકડાં જમીનપર વારંવાર પડવાથી લાળની ભીનાશ ઉપર ધુળ અને તેમાંના જંતુઓ ચોંટી બચ્ચાના પેટમાં જાય છે.

૧૩. બચ્ચાનો ખોરાક.

ક્ષય, તદ્દન લોહીનું ઉડી જવું, સખ્ત ચેપી રોગો, સુવાવડમાં થયેલા ગરમીના રોગો, હૃદય અને ફેફસાંના દર્દો, ગુરદાનું દરદ, છાતીના સોજા, જ્ઞાનતંતુની નબળાઇ એ રોગો સિવાયની આપણા દેશની માઓ તો બચ્ચાને પોતે ધવડાવી શકશે અને તેમ કરવાની તેમની ફરજ છે એવું માને છે, એ આ સુધરેલી દુનિયામાં ખુશીની વાત છે.

જે બચ્ચાને મા છે અને ધવડાવી શકે તેમ હોય તેમણે તો બચ્ચાને ધવડાવવાં જોઇએ. ૯ થી ૧૨ માસ સુધી એના જેવો ઉત્તમ ખોરાક નથી. બનાવટી ખોરાક અને ગાય, ભેંસ કે બકરાના દૂધથી તેને નુકશાન થાય છે, કેમકે તે ભારે પડે છે.

બચ્ચાને ખોરાકમાં જોઇતાં તત્ત્વો.

માંસ બનાવનાર પ્રોટીડ.

કામની શક્તિ આપનાર સ્ટાર્ચ અથવા ખાંડ જેવો પદાર્થ.

તેલ અથવા ઘી જેવું તત્ત્વ, ચરબી બનાવનાર.

લોહીને શુદ્ધ રાખનાર તત્ત્વ ખાર.

પાણી જેવું તત્ત્વ.

જુદા જુદા પ્રાણીઓના દૂધમાં તે નીચે પ્રમાણે હોય છે.

દૂધમાં ટકા (દર ૧૦૦ શેરે)

	માનું.	ગાયનું.	બકરાનું.	ભેંસનું.	બનાવટી (condensed)
ચરબી.	૩.૫.–૪	૪.૦	૪.૫	૭.૪૭	૧.૧
ખાંડ.	૬.૭	૪.૫	૪.૦	૪.૧૫	૫.૨
પ્રોટીડ.	૧.૫–૨.૦	૩.૫	૪.૫	૫.૮૫	.૮૭
ક્ષાર.	.૨–૧.૦	.૭૫	.૬	.૮૭	.૧૫
પાણી.	૮૬.૦–૮૮.૮	૮૭.૦	૮૬–૪	૮૧.૪૧	૯૨.૧૬

જે બચ્ચાઓને માનું દૂધ ન મળી શકે તેને ધાવનું દૂધ આપવું અને તે પણ ન મળે તો ન છુટકે બકરા અને ગાયનું દૂધ વૈદક સલાહ

પ્રમાણે મેળવણી કરી આપવાનું છે. મનુષ્યના બચ્ચાને વજનમાં બમણું થતાં ૧૮૦ દીવસ લાગે છે, જ્યારે બકરીના અને ગાયના બચ્ચાને ૧૯ અને ૪૭ દીવસ લાગે છે. તે ઉપરથી જણાય છે કે તેમનું દૂધ એટલું ભારે છે. તે પાચન કરવું આપણાં બચ્ચાને મુસ્કેલ છે. વળી માના દૂધમાં બચ્ચાની ઉમર વધતા જોઇતા તત્ત્વોમાં ફેરફાર થાય છે.

માના દૂધમાં બચ્ચાની ઉંમર સાથે તત્ત્વોમાં થતા ફેરફારના ટકા.

	પ્રોટીડ.	ચરબી.	ખાંડ.	ખાર.
૫ મો દીવસ.	૨—૦	૨·૮	૫·૪	૦·૩૪
૮-૧૧ મો ,,	૧·૬	૩·૧	૬·૨	૦—૨૭
૨૦·૪૦ મો ,,	૧·૧	૩·૮	૬·૪	૦—૨૨
૭૦·૧૨૦ ,, ,,	૧·૦	૨·૯	૬·૭	૦—૨૦
૧૭૦ થી વર્ષ સૂધી.	૦·૮	૨·૬	૬·૮	૦—૧૯

ગાય બકરા અને ભેંસના દૂધમાં માંસ બનાવનાર તત્ત્વ માના દૂધ કરતાં ઘણું વધારે હોય છે. જ્યારે બનાવટી ખોરાકો, જેવા કે મેલીન્સફુડ, રીજફુડ, બેન્જરફુડ, વિ૦ માં તે ઘણુંજ ઓછું હોય છે. તેમજ દૂધાળા ઢોરોમાં તેમજ બનાવટી ખોરાકમાં ખાંડનું તત્વ ઘણું ઓછું હોય છે. બનાવટી ખોરાક કરતાં ગ્લેક્ષો જેવા સુકવેલાં દૂધ માફક આવે છે. માંહે પાણી ઉમેરવાથી લગભગ માનુષી દૂધ જેવા થાય છે. પણ તેની સાથે નારંગીનો રસ આપવો જોઇએ. પણ ગાયનું તાજું ચોખ્ખુ દૂધ મળે ત્યાં સૂધી તે વાપરવાં નહીં.

દુધાળા ઢોરના દુધમાં મેળવણી.

બાળકની ઉંમર	દૂધના ભાગ.	પાણીના ભાગ.
૧ લુ અઠવાડીયું	૧	૩
૨ થી ૬ અઠવાડીયા	૧	૨
૧॥ થી ૩ મહીના	૨	૩

૩ થી ૫ ,,	૧	૧
૫ થી ૭ ,,	૩	૨
૭ થી ૯ ,,	૨	૧
૯ થી ૧૨ ,,	૩	૧

બચ્ચાને આપવાના ખોરાકનું માપ અને વખત.

ઉમર	કલાકનો અંતર.	વખત.	આશરે તોલા વજન.	કુલ્લે વજન.
૨ થી ૭ દીવસ	૨	૧૦	૩ થી ૫	૨૫ થી ૩૭
૨ થી ૩ અઠવાડીયા	૨	૧૦	૪ થી ૮	૩૮ થી ૭૦
૪ થી ૫ ,,	૨	૯	૬ થી ૮	૫૭ થી ૭૫
૧॥ થી ૩ માસ	૨½	૮	૮ થી ૧૩	૬૦ થી ૧૦૦
૩ થી ૫ ,,	૩	૭	૯ થી ૧૫	૭૦ થી ૧૦૫
૫ થી ૯ ,,	૩	૬	૧૩ થી ૧૯	૭૫ થી ૧૧૫
૯ થી ૧૨ ,,	૪	૫	૧૮ થી ૨૦	૮૮ થી ૧૧૫

બાળકને ખોરાક માફક આવે છે કે નહીં તે જોવાની નિશાનીઓ.

માફક આવ્યાની નિશાનીઓ.

૧. બચ્ચાનું વજન વધે છે.
૨. સ્નાયુઓ દૃઢ અને ખીલેલા છે.
૩. ઝાડો ખુલાસે અને નિયમિત છે.
૪. બચ્ચુ તંદુરસ્ત છે અને બરાબર ઉંધે છે.

માફક નહીં આવ્યાની નિશાનીઓ.

૧. બચ્ચાનું વજન વધતું નથી.
૨. સ્નાયુઓ લેપડા જેવા છે.
૩. ઉલટી, ઝાડા અને અપચાની નિશાનીઓ જણાય છે.
૪. બચ્ચુ રડયા કરે છે અને બરાબર ઉંઘતું નથી.

બાળકને ખોરાક આપવાના સંબંધમાં હાલની આરોગ્યવિદ્યા તે આપવાના વખતની સંખ્યા ઘટાડવા અને રાત્રે ખોરાક નહીં આપવાની ભલામણ કરે છે. બાળક જ્યારે જ્યારે રડે છે ત્યારે ભુખ્યું હોતું નથી, પણ રડવાના કારણો બીજા પણ હોય છે. ધવડાવવા અથવા દૂધ આપવામાં નિયમ જાળવવો જોઇએ. કેટલીક વખતે તરસ્યું થવાથી રડે છે, માટે પાણી

આપવું. ચાર મહીનાની ઉંમર સુધી સવારના ૬ અને ૯ વાગે, બપોરે ૧૨ વાગે, અને ૩ અને ૬ વાગે અને રાત્રે ૧૦ વાગતે અને પછી પાંચ વખત પણ થઇ શકે છે. રાત્રે ખોરાક આપવાનો પહેલવહેલો બંધ કરવો.

દૂધ પાવાની શીશીઓ—વહાણ આકૃતિ કે લાંબી ટયુબની શીશીઓ અગવડવાળી અને નકામી છે. તેની ટોટીઓ કાળા મજબુત રબ્બરની અને બે ત્રણ શીલીકમાં જોઇએ. કાણું મોટું થઇ જતા તરત બદલવી જોઇએ. ૧૫ મીનીટમાં પોતાનું દૂધ લઇ શકે એટલુંજ મોટું કાણું જોઇએ. તંદુરસ્ત બાળકને ઝીણા કાણાની ટોટી જોઇએ છે. નબળુ બાળક દૂધ નહી લઇ શકતું હોવાથી તેને મોટા કાણાની ટોટી જોઇએ છે.

શીશી અને ટોટીઓને મીઠાં અને ગરમ પાણીથી ધોઇ પછી ચોકખે પાણીએ સાફ કરવી જોઇએ કે જેથી માંહે દૂધ બગડી જાય નહીં.

ધાવણ મુકાવવું—એક વર્ષ અથવા ૧ થી ત્રણ મહીના તે પહેલાં મુકાવવું જોઇએ. ઠંડીની મોસમ ઉનાળા કરતાં વધારે માફક આવે છે. પહેલાં એક બે વખત અને ધીરે ધીરે વધારે વખત દૂધ આપવાનું કરી મુકાવી દેવું જોઇએ. ૧ વર્ષના બાળકને શીશીને બદલે ચમચા અને રકાબીથી દૂધ પીવાની ટેવ પાડવી જોઇએ.

૧૪. બચ્ચાના રોગો.

બચ્ચાંઓમાં થતાં જુદા જુદા રોગો મુંબાઇના હૅલ્થ ઑફીસરના સને ૧૯૧૮ ના રીપોર્ટ ઉપરથી જણાય છે કે પહેલા મહીનાની અંદર લગભગ ૨૪ ટકા જેટલા મરણો જ્ઞાનતંતુની નબળાઇથી થાય છે. અને તેનાથી અને ફેફસાંના દરદોથી સને ૧૯૧૮ માં ૭૫ ટકા, ૧૯૧૭ માં ૭૯ ટકા, ૧૯૧૬ માં ૭૩ ટકા જેટલા મરણો કુલ બાળમરણો હતાં. મુંબઈ ઇલાકાના મુખ્ય જીલ્લાઓમાં સને ૧૯૧૮ મા મહીના પ્રમાણે નીચે પ્રમાણે મરણો હતા.

કુલ્લે બાળમરણોના ટકા.

જીલ્લા	એક મહીનાની અંદર	૬ માસની અંદર	૧૨ માસની અંદર
બેલગામ	૩૭	૩૩	૩૦
ધારવાડ	૩૬	૩૫	૨૯
વીજાપુર	૩૩	૪૩	૨૪
કેનેરા	૬૦	૨૩	
મુંબાઈ શહેર	૨૭·૧૮	૩૨·૫૮	૪૦·૨૩

બાળકનું રડવું—બચ્ચું ભુખ્યું થાય છે ત્યારે રડે છે કે ધ્યાન ખેંચવા રડે છે. બચ્ચું મેાટા અવાજથી રડે છે, તેનાથી ફેફસાંને કસરત મળે છે. પણ બચ્ચું બીમાર હેાય છે ત્યારે વારંવાર રડે છે, તેને શાંત પાડવાને ઇલાજ લેવા જોઇએ. બચ્ચું પેાતાને શું થાય છે તે કહી શકતું નહીં હેાવાથી નિશાનીઓ ઉપરથી તે પારખવું પડે છે. નકામા કારણેાથી બીમાર બાળકને કેમ બચાવવું તે દરેક માએ શીખવું જોઇએ.

ઝાડા—જો ચાર અથવા તેથી વધારે થાય તેા બીમારી છે, એમ માએ જાણવું. બચપણમાં અપચાને લીધે એ થાય છે. શીયાળા કરતાં ઉન્હાળામાં વધારે થાય છે. ઉન્હાળામાં ઝીણાં કપડાં પહેરાવવાં, ઠંડકમાં રાખવા અને ખેારાક શીયાળા કરતા ૨/૩ કમી કરી પાણી વધારે આપવું. વૈદક મદદ તરત લેવી નહીં તેા એમાંથી બચપણનેા કેાલેરા થાય છે. શીશી-પર રહેતા બચ્ચામાં ઝાડા વધારે થાય છે. બરાબર શરીર ઠેકાણે આવતાં ૧૦ થી ૧૪ દિવસ થાય છે.

બંધકેાશ—માને લીધે બચ્ચાને જલદી લાગુ પડે છે, માટે તેણે ઝાડાનેા ખુલાસેા રાખવેા. નારંગીનેા રસ આપવેા સારેા છે, પણ બચ્ચાની ઉમ્મર ૬ માસની થયા પછી વૈદક સલાહ વગર ઇલાજ કરવા ઠીક નથી.

વાધણી—અપચેા કે ખેારાક સાથે હવા જવાથી એકાએક શરદી થવાથી થાય છે. પેઢાને હલકેથી ચેાળવાથી કે માના ખેાળામાં બચ્ચાને ઉંધું સુવાડવાથી અથવા થેાડાં ટીપાં પાણી પાવાથી મટે છે.

ચુંક—વધારે કે ન માફક આવે એવેા ખેારાક ઘણી વખત આપ-

વાથી આવે છે. આંતરડા ગેસથી ફુલે છે અને બચ્ચું પણ લાંબા ટુંકા પગ કરી સખ્ત દુઃખને લીધે રડે છે. ગરમ પાણીથી "એનીમા" આપવાથી ગેસ બ્હાર નીકળી જાય છે અને દુઃખ મટે છે. પગ અને પાટલીઓ ગરમ રાખવા જોઇએ અને પેઢાને ગરમ તેલથી ચેાળવું જોઇએ. ગરમ દૂધ આપવાથી થેાડેાક વખત બચ્ચું શાંત રહે છે, પણ પછી તેને ઘણું દુઃખ થાય છે; માટે ફક્ત જરા ગરમ પાણી જો તે લે તેા આપવું. જો શરદીને લીધે આવતી હેાય તેા ૫-૧૦ મિનિટ ગરમ પાણીમાં રાખી, પાણીમાંથી કહાડી તરત લુછીને ગરમ કપડાથી ઢાંકી દેવું.

આંકડીઓ—આ ઘણી ભયંકર બચ્ચાની બીમારી છે, અને એકદમ વૈદક મદદ લેવી. બંધકેાશને લીધે પણ એ થાય છે, માટે ઝાડેા ખુલાસે રાખવેા.

શશાણી—એ ભયંકર છે પણ મેાટે ભાગે જીવલેણ નથી. મેાટા ચેારીઆં અને નાકતાળુની ગાંઠેાવાળા બચ્ચાને સહેલાઇથી લાગુ પડે છે. વદક સલાહ પ્રમાણે ગરમ પાણીની કિટલીઓમાંથી ઓરડામાં વરાળ આપવી અને ઓરડાને ગરમ રાખવેા. બચ્ચાને શ્વાસ લેતાં ઘણી મુશ્કેલી પડે છે. તેને ગરમ કપડામાં વીંટવું. વરાળ આપવા માટે "ક્રુપકીટલ" મળે છે, તેનેા ઉપયેાગ સારેા છે. દઝાય નહીં એવા ગરમ પાણીમાં પલાળેલા કપડાં ગળે વીંટવાથી કંઇક આરામ થાય છે. એવા છેાકરાને ખુલ્લી હવામાં રાખવા, પૈાષ્ટિક ખેારાક આપવેા, ગળા અને ગરદન ઉપર ઠંડા પાણીના પેાતાં રેાજ ફેરવવા, અને નાકતાળુની ગાંઠેા તપાસાવવી.

મ્હેાં આવવું—જીભ, ગાલ અને તાળવા ઉપર ધેાળા ઝીણા ચાંદા પડે છે. મ્હેાંની સ્વચ્છતા નહી રાખવાથી થાય છે. વૈદક સલાહ લેવી. દૂધની શીશીની લાંબી નળીવાળી ટેાટી વાપરવાથી થાય છે. મેાટે ભાગે એક મહીનાની અંદરના નાના બાળકને થાય છે.

શરદી—બારી બારણાં બંધવાળા ઓરડામાં સુવાથી, જરૂર કરતાં વધારે કપડાં પહેરાવવાથી, પરસેવાની શરદી થવાથી, નાકતાળુની ગાંઠેાને લીધે, ઓરી કે ઇન્ફલ્યુએન્ઝાની અસરને લીધે થાય છે. અટકાવ માટે

ખુલ્લી હવામાં સુવાડવું, માફકસરના કપડાં પહેરાવવા અને નાકતાળુની ગાંઠો હોય તો તેનો ઇલાજ કરવો.

અળાઇ અને ઢીમણા—ઉન્હાળા અને ચોમાસામાં થાય છે. કપડાં ઝીણાં પહેરાવવાં. ચણાના વેસણથી સાબુને બદલે ન્હવડાવવું. પાણીમાં ૮૦ ભાગે ૧ ભાગવાળું કારબોલીક લોશન ન્હાવામાં વાપરવું. પછી સ્ટાર્ચ અને બોરીક એસીડ દરેક ૧ આઉંસ અને ૨૦ ગ્રામ એલીસાઇલીક એસીડનું પાઉડર છાંટવું. બનતાં સુધી વૈદક મદદ લેવી.

ખરજવું—એમાં દુઃખ ઘણું થતું હોવાથી અને તે વકરે એવું હોવાથી તરત અને ચાલુ વૈદક સલાહ લેવી.

"રીકેટસ"—ખોરાકમાં જોઈતાં પ્રમાણમાં "વીટમીન્સ" નહીં હોવાને લીધે અને અસુખાકારી ભરેલી હાલતમાં રહેવાથી થાય છે. માથે પરસેવો બહુ થાય છે, સ્નાયુઓ નબળા હોવાથી અવયવ હલાવાતા નથી. બનાવટી ખોરાકપર રહેનારા બાલકોને મોટે ભાગે થાય છે, કલેજું અને બરોળ બેઉ વધી જાય છે, તાળવું મોડું પુરાય છે, દાંત મોડા આવે છે. પાંસળીઓનો દેખાવ હાડપીંજર જેવો દેખાય છે. છાતી સાંકડી થાય છે, કરોડ અને હાથ પગ વળી જાય છે. કાંડુ અને ઘુંટી આગળના હાડકાં મોટા થઇ જાય છે, પેટ આગળ નીકળી આવે છે. બરાબર ખોરાક આપવાથી અને સુખાકારીના નિયમો પ્રમાણે ખુલ્લી હવામાં રાખવાથી અજાયબ જેવો ફાયદો થઇ બધી નિશાનીઓ જતી રહે છે.

"મેરેઝમસ"—ઘસાઇ જવાનો રોગ બરાબર માફક ખોરાક નહીં મળવાથી થાય છે તે આપીને નિયમિત જોખી વધારો થાય છે કે નહીં તે જોતા રહી વૈદક સલાહ ખોરાકમાં ફેરફાર માટે લેવી.

આંખના દરદો—તરતના જન્મેલા બાલકોને જન્મ વખતે ગર્ભનો ચેપ લાગે છે, તેથી ઘણી સુઝી જાય છે. તાત્કાલિક ઇલાજ વિના અંધાપો આવે છે. ડોળાને નુકશાન થવાની બીકથી પોપચાને છુટા પાડતા ગભરાવું નહીં. જંતુ રહીત ઉકાળીને કરેલા ચીંથરા કે રૂને ઉનાં પાણીમાં પલાળીને તેનાથી પોપચાને તદ્દન સાફ કરવા. બોરીક લોશન અથવા વૈદક સલાહ હોય તો બીજી જલદ જંતુનાશક દવાથી આંખને સાફ કરવી એ ઘણું જરૂરનું છે.

કાનના દરદો—નાક અથવા ગળુ સુઝવાથી, શરદીથી, ચોરીઆ આવવાથી, નાક તાળુની ગાંઠોથી થાય છે. માટે આ કારણોની કાળજી રાખવી. એમાં બેદરકારીથી બાલકો બ્હેરાં થાય છે, તેથી બ્હેરાનો લકવો થાય છે.

નાક તાળુની ગાંઠો—મોટે ભાગે શીશીના ખોરાકથી ઉછરનારા બચ્ચાને થાય છે. પોચો ખોરાક ખાવા અને રબ્બરના રમકડાઓ ચુસવાથી મોટી ઉમ્મરે બચ્ચાને લાગુ પડે છે. જડબા, મ્હોં અને નાકની બરાબર ખીલવણી નહીં થવાને લીધે લાગુ પડતું એ દરદ છે. બચ્ચાંઓને કડક રોટલો, ભાખરી એવી સખ્ત ચીજો ચાવવાને આપવી જોઇએ.

કેટલીક જન્મની ખોડો—Congenital Pyloric stenosis હોજરીના રસ્તામાં અડચણ હોવાને લીધે ખોરાક બરાબર ફેલાઇ શકતો નથી અને તરતજ ઉલટી થાય છે. દૂધ પેટમાં રહે છે પણ તે ફુલી જાય છે અને બે ત્રણ વખત ખોરાક લીધા પછી તે પાછો નીકળે ત્યાં સૂધી દરદ થાય છે. બંધકોશ થાય છે. વૈદક સલાહ જરૂરની છે.

મળમુત્રના બંધ અથવા ઝીણા વેહ—તેને માટે પણ વૈદક મદદની જરૂર છે.

ચેપી રોગો—શીતળા, ઓરી અને અછબડા–૩થી ૬ મહીનાની અંદર શીતળા ટંકાવવા જોઇએ. પણ તેમાં રસી તાજી નળીમાંથી તરત ખોલાવી મુકાવવી અને જુની નળી ન વપરાય માટે માબાપે તેની બનાવ્યાની ઉપર લખેલી તારીખ જોઇ ખાતરી કરવી. આ રોગ તેમજ ઝાડાના અને આંખના અને બીજા ચેપી રોગો માટે માખોથી બાળકનું રક્ષણ કરવું તથા ઘરને સ્વચ્છ રાખવાં. બાળકના ઓઠ મીઠાં લાગવાથી માખો તેના ઓઠ ચુસી માંહે જંતુઓ દાખલ કરી તેને માદું પાડે છે. બચ્ચાને નાક સણુકતાં, વૈદને મિત્ર ગણી જીભ અને ગળુ બતાવતા શીખવવું. શીતળામાં વૈદક મદદથી હલકા જુલાબ ઘણો લાભ કરે છે. વૈદક સલાહથી કાકા–બળીઆ ગુસ્સે થાય છે એમ માનવું નહીં.

વરાધ—ઘણી ભયંકર છે. તે ૪થી ૬ અઠવાડીયા સૂધી લંબાય છે. વૈદક મદદથી ચાંપતા ઇલાજો ન લેવાથી બચ્ચું મરણ પામે છે.

બચ્ચાઓના ખાસ હક્કોની માંગણીઓ.

૧. અમને નીરોગી દૂધ આપો.
૨. અમને ચોકખી હવા આપો.
૩. અમારા રહેવાના મકાન સુખાકારીવાળા રાખો.
૪. માખીથી અમને બચાવો.
૫. અમને મોસમને અનુકૂળ લુગડાં આપો.
૬. અમને વિચારવંત માબાપ આપો.
૭. અમારી વૈદક નિયમો અને સમજશક્તિપુર્વક સંભાળ લો.
૮. અમારી હાજતો નિયમિત કરો.
૯. અમારા રક્ષણના કાયદા કરો.
૧૦. અમારી કાળજી રાખનાર તંદુરસ્તીના ઉપદેશકો તૈયાર કરો.
૧૧. પેટંટ દવાઓ ન વાપરી અમારૂં રક્ષણ કરો.
૧૨. અમારા જન્મની નોંધ રખાવો.
૧૩. અમારા પર સાચો પ્રેમ રાખો.

૧૫. છેવટના બે બોલ.

સુવાવડ અને બાળ સંભાળ માટે શું કરવું જોઇએ, બાળ રોગો શા છે, બાળકને ખોરાક કેવો આપવો, માતાના સુવાવડ પહેલા અને પછીના રોગો શા છે તેને માટે શું કરવું તે આપણે ટુંકમાં જોયું છે. ખરી સંપત્તિ જીંદગી છે અને તેમાં પણ બચ્ચાં એ દેશની ખરી દોલત છે, એ દોલત વધારવા અને જાળવવાને માને મા થવાનું યોગ્ય શિક્ષણ આપવું જોઇએ. સ્ત્રીઓને બચ્ચાં ઉછેરવા, તેમના રોગો, વિગેરેનું જ્ઞાન આપવું ઘણું જરૂરનું છે. ફ્રાન્સ, જર્મની, ઇંગ્લાંડ, અમેરીકા અને ન્યુઝીલેંડ તેમજ બીજા સુધરેલા દેશોમાં એ બાબતના ભાષણો, વર્ગો અને સ્કુલો ચલાવવામાં આવે છે. દરેક કન્યાશાળા સાથે માને જરૂરી જ્ઞાન આપવાના વર્ગોની ગોઠવણ પરણેલી સ્ત્રીઓ માટે થવી જોઇએ. ના. ગાયકવાડ સરકારે વડોદરામાં એ બાબતની પહેલ કરી છે અને તેનું અનુકરણ આપણી સરકારે અને સુધરાઇખાતાએ કરવું.

જોઇએ. એવા વર્ગો માટે અત્રેની સેનિટરિ એસોસિએશન તરફથી ગોઠવણ થાય છે અને આશા છે કે તેનો લાભ પુરતા પ્રમાણુમાં લેવાશે. ફ્રાન્સમાં ૧૦૦, બેલજીઅમમાં ૭૭ અને ગ્રેટ બ્રિટનમાં ૪૦૦ એવી શાળાઓ છે.

સ્ત્રીઓ અને બચ્ચાંઓના ભારે મરણોના કારણો.

પહેલું કારણ આપણી સ્ત્રીઓની અભણતા અને ભણેલી સ્ત્રીઓને માને મા તરીકે પોતાની અને બચ્ચાંની સંભાળ માટે જરૂરી શિક્ષણની ગેરહાજરી છે. કેલવણી અને આ જ્ઞાનનો ફેલાવો થાય તો બચ્ચાંના મરણો ઘણાં ઘટી શકે.

બીજું કારણ રીવાજો છે, જેને લીધે અણઘડ દાઇઓ અને ઉઘડ દવાના ઇલાજોથી મા અને બચ્ચાંને નુકશાન થાય છે. બાળ લગ્ન ધીરે ધીરે ઘટતા જાય છે, પણ તેમાં જોઇએ તેવો ઘટાડો થયો નથી, તે પણ એક કારણ છે.

ત્રીજું કારણ હવા ઉજેશ વગરના કારણો, ઘીચ વસતિ અને સુખાકારીના સાધનોની ગેરહાજરી છે.

ચોથું કારણ અટકાવી શકાય એવા બાલરોગો માટે સુધરાઇ અને સ્થાનિક સરકાર તરફથી જોઇતા ચાંપતા ઇલાજો લેવાતા નથી તે છે.

પાંચમું કારણ દેશની ગરીબાઇ છે, તેને લઇને ઉપરના સાથે બીજાં કારણો પણ ઉભાં થયાં છે. માને જોઇતો પોષણ આપે એવો ખોરાક નહીં મળવાથી તેનું શરીર નબળું પડે છે. ગરીબાઇ કરતાં અજ્ઞાન વર્ગોની ગમે તેટલી કમાણી વ્યસન અને અનીતિ અને ઉડાઉપણામાં ઉડી જાય છે, તે બધા માટે માને સોસવું પડે છે. ઇશ્વર કૃપાથી આપણા ગુજરાતમાં ખેતી અને હુન્નર ઉદ્યોગના સાધનોને લીધે જે ખરેખરી ગરીબાઈ દેશના બીજા ભાગોમાં જણાય છે તે નથી. ગરીબ સ્ત્રીઓને દુધ ભાગ્યેજ મળે છે અને ઘીનો વાંધો પડે છે. આને લીધે માને દુધ ઓછુ આવે છે અને ધાવણ મુકાવ્યા પછી બચ્ચાને પણ દુધ મળતું બંધ થાય છે. મદ્રાસમાં આ કારણોને લીધે ચોખાનું ઓસામણ દુધને બદલે બચ્ચાંને પાય છે. દુધની ત્યાં અછત છે અને મોંઘુ પડે છે. ગરીબાઇને લીધે જીંદગીનું ધોરણ હલકું રહે

છે અને લાખો માણુસો આ દેશમાં જીવનની જરૂરીઆતની ચીજો પણ પુરતી ન મળી શકે એવી નજીવી આવક ઉપર રહે છે. ગયા મહાભારત યુદ્ધ પછી ઉદ્યોગોનો નવો વિકાશ થવા માંડયો છે. મજુરોની રોજી વધે છે, તેની સાથે તેમને કરકસર અને નીતિ શીખવવાની કેળવાયલા વર્ગના સમાજ સેવકોની ફરજ છે.

સુધરેલા દેશોમાં લેવાયલાં પગલાં.

ઇગ્લાંડમાં આ હીલચાલની શરૂઆત ૧૯૦૨ માં દાયણો માટે એક કાયદો કર્યો ત્યારથી થઇ. દાયણને સર્ટીફીકેટ માટે પોતાના ધંધાનું શિક્ષણ લઇ પરીક્ષા આપવી પડે છે. તેમના કામ ઉપર દેખરેખ રાખવાને અને તેમાં કસુર થાય તો શિક્ષા કરવાને ઇન્સ્પેક્ટરો સુધરાઇ તરફથી રહે છે.

સને ૧૯૦૨ થી ૧૯૧૫ સુધીમાં જન્મની નોંધ માટે કાયદાઓ થયા છે. તેની રૂએ ૩૬ કલાકની અંદર માબાપને જન્મ નોંધાવવાનું ફરજીઆત છે અને સ્થાનિક તંદુરસ્તી ખાતાઓને એજીવવાળી હાલતમાં સંભાળ લેનારા વૈદો, બચ્ચાંઓની સુખશાંતિના મથકો, અને તંદુરસ્તીના સ્ત્રી ઉપદેશકો રાખવાની સત્તા છે.

ત્યાંની લોકલ ગવર્મેન્ટ બોર્ડે મા અને બાળકોની સુખશાંતિની સંપૂર્ણ યોજનામાં નીચલી બાબતો રાખવા ભલામણ કરી છે.

૧. દાયણો ઉપર દેખરેખ રાખવાની ગોઠવણ.

૨. જન્મ પહેલાં.
- ૨. એજીવવાળી હાલતની મુસ્કેલીના કેસોમાં ધ્યાન આપે તેવા
  - (ક) માતા માટેના ખાસ વૈદો.
  - (ખ) સખ્સો પાસે માની ઘરમાં વારંવાર મુલાકાત. (વૈદો, દાયણો, તંદુરસ્તીના ઉપદેશકો વિ૦)
  - (ગ) સુવાવડખાતાના કે લત્તા વાર નાના ઘર.

૩. સુવાવડમાં.
- ૧. ઘરમાં સુવાવડ કરવાને વૈદક મદદ એકદમ મળી શકે તેની ગોઠવણ.
- ૨. સાંકડા પેઢાવાળી અથવા બચ્ચાં અને માતે જન્મ વખતે જોખમમાં લાવે એવી બીમાર સ્ત્રીઓને સુવાવડ ખાનામાં લઇ જવાની ગોઠવણ.

૪. સુવાવડ પછી.
(ક) બચ્ચાના જન્મ પછી મા અથવા બચ્ચાને થયેલા દરદોના ખાસ ઇલાજ કરવાનું દવાખાનું.
(ખ) બચ્ચાંઓને દવાદારૂ આપવાનું ખાસ બચ્ચાંઓનું દરદીખાનું.
(ગ) શાળામાં કે, ક્રેશ, કે૦ માઓની નિશાળમાં દફતરે નોંધાયલા સિવાયના બચ્ચાંઓને માટે ચલુ દવાખાના.
(ઘ) આવા બાલકોની નિયમિત ચાલુ દેખરેખની ગોઠવણ.

ગ્રેટબ્રિટનમાં આ સંબંધમાં સ્વયંસેવકો મા અને બચ્ચાંના મથકોના કામમાં, બેજીવવાળી સ્ત્રીઓની મુલાકાત લઇ, નાસ્તા તૈયાર કરવા, કપડાં તૈયાર કરવામાં સલાહ આપવી વિ૦ રીતે મદદ કરે છે. આવા મથકોએ વજન લેવાનો, બેસવાનો, અને વૈદક સલાહનો એમ ત્રણ ઓરડાઓ હોય છે. ત્યાં નિયમિત નોંધ–દફતર રહે છે. ત્યાં રોગ મટાડવા કરતાં અટકાવવાના ઇલાજ લેવાય છે. ધાવણા બચ્ચાની મા માટે જમવાનું, દૂધ સસ્તુ અથવા મફત પુરૂ પાડવાની ગોઠવણ હોય છે. ઇગ્લાંડમાં અને બીજા સુધરેલા દેશોમાં આ સઘળું સ્વયંસેવક મંડળો તરફથી શરૂ થયું હતું. હવે તેમને જીલ્લાની કાઉન્સિલો ધીરે ધીરે પોતાને હસ્તક લઇ લે છે. બચ્ચાંના રક્ષણ માટે National Association for the prevention of Infant Mortality, The National society for the prevention of cruelty to Children, The National baby week Council, અને બીજા અસંખ્ય મંડળો કામ કરે છે. "બેબી વીક," એટલે "બચ્ચાંનું રક્ષણ કરવાનું અઠવાડીયું." તે દરમ્યાન એક અઠવાડીયાનું પ્રદર્શન થાય છે, અને તેમાં બચ્ચાંની જીંદગીને લગતી બધી સમજુતી આપવામાં આવે છે. શરૂઆતથી તૈયારીઓ કરી છોકરાંઓને અંગત અને સાર્વજનનિક આરોગ્યના સવાલો, માખોથી થતી ખરાબી વિ૦ નું અને છોકરીઓને બચ્ચાને ઉછેરવા અને માંદાની માવજતની કળાઓનું શિક્ષણ આપવામાં આવે છે. બ્રેડર્ફોર્ડ આ હીલચાલમાં આગેવાની લીધી છે, અને ઉપરના ધોરણે બચ્ચાં અને માના રક્ષણ અને સુખાકારી માટે ગોઠવણ કરી છે.

અમેરીકામાં "ડીપાર્ટમેન્ટ ફૉર લેબર ચીલ્ડ્રન બરો" તરફથી પ્રજા

મત કેળવવાને ઘણા ઉપયોગી પુસ્તકો પ્રકટ કરવામાં આવે છે, તેની યાદી આ ભાષણના અંતે આપી છે. મા અને બચ્ચાંઓની સુખાકારીના પ્રદર્શનના કાયમના નમુના એ ખાતા તરફથી તૈયાર કરી ફેરવવામાં આવે છે. ઉપરાંત સને ૧૯૧૯માં "ચીલ્ડ્રનસ બરો" તરફથી "ચીલ્ડ્રન્સ ઇયર" નક્કી કરી નમુનાઓ ફેરવી આખા દેશમાં પ્રદર્શનો ભરવાની ગોઠવણ થઈ હતી. ટુંક વખતમાં આખા ગુજરાતના મુખ્ય ગામોમાં આવા પ્રદર્શનો કરવાની ગોઠવણ અત્રે ઉભી થએલી "સેનિટરિ પ્રોપેગેન્ડા બ્યુરો ફૉર ગુજરાત એન્ડ કાઠીઆવાડ" તરફથી થવા વિચાર ચાલે છે.

ન્યુઝીલેંડમાં બચ્ચાં અને સુવાવડી માઓનું મરણ પ્રમાણ દુનિયાને હેરત કરે એટલું ઓછું છે અને તેના કારણો ઉપલા ધોરણો પ્રમાણે માની એજીવવાળી હાલતમાં, સુવાવડમાં અને સુવાવડ પછી બચ્ચા સાથે વૈદક સંભાળ ત્યાંની "રૉયલ સોસાયેટી ફૉર ધ પ્રોટેકશન ઑફ મધર્સ એન્ડ ચીલ્ડ્રન" મંડળીના સ્ત્રી સભ્યો સેવાવૃત્તિથી અને પગારદાર કેળવાયલી દાયણો, બચ્ચાંના દવાખાનાઓથી કરે છે તે છે.

ફ્રાન્સના વિલઅર્સ-દ-લક નામના ગામડામાં છેલ્લા ૧૦ વર્ષ થી એક પણ બચ્ચાનું મરણ થયું નથી, તેને માટે ત્યાંની સુધરાઈખાતાના નીચલા કાયદાઓ નકલ કરવા જેવા છે.

૧. દરેક એજીવવાળી સ્ત્રીને પોતાનું અને ભવિષ્યના બચ્ચાનું રક્ષણ કરવાને સાધનો નહોય તેને સુધરાઈ પાસેથી તે મેળવવાનો હક્ક છે.

૨. એ સ્ત્રીએ પોતાને સાત મહીના થતા સુધરાઇના પ્રમુખને પોતે કઇ દાયણ રોકવા માંગે છે તેની ખબર આપવી.

તે દાયણને હુકમ કરવામાં આવશે કે એજીવવાળી સ્ત્રીને તેણે તપાસી ખાતરી કરવી કે—

૧. તેને પિસાબમાં સફેતી જતી નથી.
૨. તેને ડીસ્ટોસીઓ—મુશ્કેલ પ્રસૂતિનું—દર્દ નથી.
૩. પ્રસૂતિ વખતે બાલક આડુ આવે એવી ભયંકર હાલત પેદા થશે નહી.

આ વૈદક તપાસની ફી સુધરાઇ ખાતામાંથી મળશે.

૩. વૈદક તપાસમાં દાયણને ખબર પડે કે ડૉક્ટરની બરાબર પરીક્ષા માટે જરૂર છે તેા તે સુધરાઇને જણાવતાં તેવી મદદ મળશે. ઉપરાંત સુવાવડ દુઃખ અને જોખમ વગર પસાર થાય માટે વૈદકં મદદં હાજર રહેશે.

૪. આવી ગરીબ સ્રીને સુવાવડના પહેલા છ દિવસ માટે દરરેાજની ૧૦ પેની આપવામાં આવશે. પણ તે મુદ્દત પહેલાં તે ખાટલેા છેાડશે તેા તેને મદદ મળશે નહીં.

૫. બચ્ચાની માને બરાબર કે મુદ્દલે ધાવણ નહીં આવતું હશે તેા તેને દૂધને દર્દના જંતુરહિત કરવાને સંચેા સુધરાઈ ખાતા તરફથી ઉછીનેા આપવામાં આવશે.

૬. દરેક બચ્ચાનું ઘેર અથવા સુધરાઇ ખાતામાં પખવાડીયે વજન કરી તેની નેાંધ સુધરાઇ ખાતામાં કરાવવી પડશે.

૭. બચ્ચાને ઝાડા, ઉલટી અથવા ફેફસાનું દર્દ જણાય તેા વૈદક મદદ માટે ૨૪ કલાકમાં સુધરાઈ ખાતામાં ખબર આપવી. તેમ નહીં કરનારને શિક્ષા થશે.

૮. બચ્ચું એક વર્ષની ઉમરે તંદુરસ્ત હાલતમાં હશે તેા તેને ઉછેરનારને દર મહીને બે શિલિંગ લેખે ઇનામ મળશે.

૯. જો પ્રસૂતિ ૨૪ કલાકમાં ખલાસ ન થાય તેા દાયણે તરત સુધરાઇ ખાતાને ખચ ડૉક્ટરને બેાલાવવેા.

દરેક સુધરેલા દેશમાં અને મુંબાઇ, મદ્રાસ, કલકત્તા, અને લાહેારમાં જાહેર પ્રજાની અને સુધરાઇ ખાતાની નાણાંની મદદથી, કેળવાયલી સ્રીઓની આ કામમાં સેવાની લાગણી હેાવાથી આ સવાલના ઉકેલ માટે ઘણું થયું છે. ગુજરાતમાં અમદાવાદે આગેવાની લેવાની છે. મીલમાં કામ કરતી સ્રીઓના બચ્ચાંને ઉછેરવા માટે શેઠ અંબાલાલ સારાભાઈ, શેઠ મંગળદાસ ગિરધરદાસ અને શેઠ બાલાભાઇએ " વિમેન્સ કાઉન્સીલ " ના પ્રયાસેાથી " ક્રેશ " ખેાલવામાં પહેલ કરી છે. એવા " ક્રેશ " દરેક મીલમાં ખુલવા જોઇએ. એનાથી મીલને કંઇ ઓછેા લાભ થતેા નથી. ભવિષ્યના મજુરેા તંદુરસ્ત થાય છે અને જૈન મીલેાવાળાઓને જીવદયાનેા સંતેાષ થાય છે. દરેક બચ્ચા દીઠ

દરમાસે વધુમાં વધુ રૂા. ૪ ખર્ચ ગણતાં એક હજાર મજુરની મીલમાં એવા ૨૫ બચ્ચાંને રાખવા પડે છે, તેમાં રૂા. ૧૨૦૦ વાર્ષિક ખર્ચ ઘણો ઓછો છે. તેનાથી વ્યાજ કે નફામાં જીવ જેવું નુકશાન થતું નથી. મજુરોની જે તંગાસ વેઠવી પડે છે તે પણ કેટલેક દરજ્જે દૂર થાય છે.

મુંબાઈ લેડી વિલિંગડન સ્કીમથી બેજીવવાળી માને મદદ કરવા માટે ગરીબ લત્તાઓમાં ૩ ઘર ખોલવામાં આવ્યાં છે. તે નાના સુવાવડખાના અને સ્ત્રી અને બચ્ચાંઓના દવાખાનાં જેવાં છે. તેમાં સ્ત્રી વૈદ્યો છે. તેના તંદુરસ્તીના ૧૨ ઉપદેશકો આ વિષયોની વાતચીત મા સાથે કરે છે, અસુખાકારીવાળા ઘરોની અને શીતળા નહી ટંકાવેલા બચ્ચાંઓની નોંધ કરાવે છે, દર્દીઓને આ ઘરોમાં (Maternity homes) મોકલે છે, મદદની જરૂરના કેસ જાણમાં લાવે છે. દેશી બીનકેળવાયલી દાયણોને શીખવે છે અને સ્કૉલરશીપ આપી ને ત્યાં રાખી તે કામનું જ્ઞાન આપે છે. સ્વયંસેવક કેળવાયલી સ્ત્રીઓ પણ આ ઘરોની હદમાં તંદુરસ્તીના ઉપદેશકો જેવું કામ કરે છે. બચ્ચાંઓને એક આને અથવા મફત ચોકખું દુધ પુરૂં પાડવાની આ ઘરો સાથ ગોઠવણ રાખી છે.આવી યોજનાને વધારવા અને કાયમની કરવાને ગવા માર્ચ મહીનામાં પ્રદર્શન ભરી લેડી લૉઇડ તરફથી ફંડ ઉઘરાવવાનો પ્રયાસ થયો હતો.

શેઠ મંગળદાસ ગિરધરદાસે અમદાવાદમાં આવી યોજના શરૂ કરવા અત્રેની સેનિટરિ એસોશિએશનને ખર્ચનો અંદાજ કરી તેઓની પાસે ખર્ચ લઇ તે ચલાવવા ઇચ્છા દર્શાવી છે અને તે ખુશી થવા જેવું છે. આપણા દેશના વનિતા વિશ્રામો, વિમેન્સ કાઉન્સીલ અને વિમેન્સ ગ્રેજ્યુએટ એસોશિએશનોની શાખાઓ, સ્ત્રી મંડળો અને કલબો, શિક્ષકોની કૉલેજો, સ્ત્રી શિક્ષકો અને કેળવાયલી સ્ત્રીઓ જ્યારે સુધરેલા દેશોની સ્ત્રીઓ માફક આગળ પડી આ કામ ઉપાડી લેશે. તેમાં કેળવાયલા અને શ્રીમંત પુરૂષો તન, મન અને ધનથી તેમની સાથે મળી કામ કરશે; તેના ઉપર આવી યોજનાઓની ફતેહનો આધાર છે. **આ કંઇ ઓછી દેશદાઝ કે દેશ સેવાનું કામ નથી. રોમ, ગ્રીસ અને ખુદ આપણો દેશ પણ જ્યારે એશઆરામમાં પડયો, બચ્ચાં અને માની સંભાળની કળાના નિયમોનું પાલન**

અને જ્ઞાન ફેલાવાના સાધનો બંધ પાડયાં ત્યારે ઉતરતી હાલતમાં આવ્યો. બચ્ચા અને માની તંદુરસ્તીમાં પ્રજાના ઉદયની ચાવી છે, દોલત વધારવાની મુડી છે. વિદ્યા અને વ્યાપાર, સાહસ અને સંસ્કૃતિના વિસ્તાર એમાં છે. કામ સરલ છે, કરવું જરૂરનું છે. કરવાથી ઉદય છે; છોડી દેવાથી પડતી છે.

ડૉ. ન્યુશોમ કહે છે કે આપણી સામાજિક સુખશાંતિ બચ્ચાંઓના મરણ પ્રમાણ ઉપરથી ખુલ્લી દેખાઈ આવે છે. માંબાપની બુદ્ધિ, તંદુરસ્તી અને નીતિસરની તેમની જીંદગી, પ્રજા અને સરકારની નીતિ અને આરોગ્યના ધોરણો અને વૈદો, દાયણો, તન્દુરસ્તીના અમલદારો અને કેળવણીકારોની યોગ્યતાનું ખરેખરૂં તોલ બચ્ચાંઓના મરણ પ્રમાણથી થાય છે.

છેવટે આ ભાષણ તૈયાર કરવાની તક આપવા માટે ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટીના સેક્રેટરી અને કમિટીનો ઉપકાર માનું છું.

યાદી ૧.

આ ભાષણના સંબંધમાં જોયેલાં પુસ્તકો.

Children's Bureau, U. S. A. Dept. of Labor ના પુસ્તકો.

1. Parental Care. 2. Infant Care. 3. Child Care. 4. Milk, the indispensable food for children. 4. Birth Registration. 5. NewZealand society for the Health of women and children. 6. Baby week Compaigns. 7. A Tabular statement of Infant–welfare work by Public and Private Agencies in the U. S. A. 8. How to conduct a Childrens Heath Conference. 9. Infant welfare work in war–time. 10. Infant mortality in Johnstown. 11. Do. in montclair. 12. Maternal mortality from all conditions connected with childbirth.

13. Infant mortality in Manchester. 14. Do. in waterbury. 15. Maternity and Infant care in a rural county. 16. Summary of Child-welfare laws. 17. Contagious diseases-their prevention and control in children's institutions. 18. Inersies. 19. Whooping cough. 20. Summer care of infants. 21. Infant feeding in the Tropics.

બીજાં પુસ્તકો.

22. A. R. Newman—All about Baby. 23. Philip Sylvan—Natural painless childbirth. 24. Mary Scharlist The Mother's Guide. 25. Mildred and Staley Hand book for wives and mothers. 26. Truby King Feeding and Care of the Baby. 27. Bishop Harman-The eyes of our Children. 28. E. H. Waytt-maternity. 29. Burnard Dawson-Babyhood. 30. Do. The young mother. 31. Faramji Khursedji-Physical defects in Children. 32. Do. બાળ મરણો. 33. Ruth young-midwifery and infant welfare in India. 34. M. V. Mehta-Physical welfare of Children in a factory. 35. દાદાભાઈ ખરશેદજી તળાટી.—ભવિષ્યમાં થનારી માતાને શિખામણ. 36. ડૉ. જોસફ બેન્જામીન—બાળ મરણો. 37. Baroda Vitality Commission report 1910-11. 38-39. Bombay Sanitary Commissioner's reports 1917 and 1918. 40. Rao-the slaughter of Innocents. 41. Dr. Turner-Sanitation in India. 42. National conference of social work, Chicago 44th report Part IV, Health section 1917.